HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-BK1000

ハンバーグ
バターロール
ベーグル

食パン

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.12～17をお読みいただき、正しくお使いください。

〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。
DVDを再生できる環境でお使いください。

パールホワイト（W）

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に現在時刻を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、現在時刻が表示されている状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に現在時刻を表示します。
「電源の入れかた」➔P.5

オートメニューを上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー（GPS※1）が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な61種類のオートメニューを用意しています。
メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

※1：GPSとはGram（重さ）Position（位置）Systemの略

ときどき重量センサーの「0点調節」が必要です。➔P.6

オートメニューを使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温で保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷蔵室で冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	3 解凍あたため

飲み物は 7 牛乳 、揚げ物は 6 天ぷらあたため など食品の種類に適したオートメニューもあります。

●オートメニューの仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。➔P.23

もくじ

まず確認

はじめに ……… 2
初めて使うときの確認と準備
・据え付けの確認 ……… 4
・アース線工事について ……… 4
・電源の入れかた ……… 5
・現在時刻の合わせかた ……… 5
・重量センサーの0点調節のしかた ……… 6
・空焼き（脱臭）のしかた ……… 7
・音声ガイド・終了音の音量調節 ……… 7
各部のなまえ ……… 8
付属品 ……… 9
操作パネル ……… 10、11
安全上のご注意 ……… 12～17
加熱のしくみ ……… 18
ベーカリー機能・ねり機能 ……… 18
本書の構成 ……… 19

レンジ・オーブンメニュー

使える容器・使えない容器 ……… 20、21
上手な使いかた・調理のコツ
・食品の分量と容器の大きさ・重さ ……… 22
・食品を置く位置 ……… 22
・2個以上の食品の同時あたため ……… 22
・オートメニューの仕上がり調節 ……… 23
・調理中の仕上がり状態確認 ……… 23
・オートメニュー調理後の追加加熱 ……… 23
・調理後の食品（容器）や付属品の取り出し ……… 23
・終了音（メロディー）の切りかえ ……… 23
レンジ・オーブンメニューの手順 ……… 24
付属品の使いかた
・テーブルプレートの使いかた ……… 25
・黒皿の使いかた ……… 25
・グリル皿のセットのしかた ……… 25
・給水タンクの使いかた ……… 26
・手動調理で使う付属品 ……… 27
・オートメニュー一覧と使う付属品 ……… 28、29

オートメニュー
あたためる
・ごはん、お総菜のあたため ……… 30、31
・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため ……… 32
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため ……… 33
・冷凍ごはん、解凍あたため ……… 34、35
・スチームあたため、中華まん、天ぷら、飲み物 ……… 36、37
下ごしらえする
・肉や魚の解凍 ……… 38、39
・野菜の加熱（ゆでる） ……… 40
調理する
・レンジメニューの調理 ……… 41
・予熱「無」メニューの調理 ……… 42
・予熱「有」メニューの調理 ヘルシー ……… 43
・予熱「有」メニューの調理 ……… 44

手動調理
レンジ 加熱
・一定の出力（W）で加熱する ……… 45、46
・加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱） ……… 47
グリル 加熱
・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する ……… 48
オーブン 加熱
・予熱「無」で加熱する ……… 49
・予熱「有」で加熱する ……… 50、51
スチーム 過熱水蒸気 との組み合わせ
・レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる ……… 52
発酵
・スチームレンジ発酵で加熱する ……… 53
・スチームオーブン発酵で加熱する ……… 54
スチームショット ……… 55
手動調理をするときの加熱時間 ……… 56、57
うまく仕上がらないとき ……… 58～61

ベーカリー機能

ベーカリー機能の調理手順 ……… 62、63
ベーカリー機能のメニュー一覧 ……… 64、65
パン作りに必要な材料 ……… 66、67
ベーカリー機能の上手な使いかた
・ちょっとした条件でかわる仕上がり具合 ……… 68
・ベーカリー機能の仕上がり調節 ……… 68
・予約機能 ……… 69
・パン生地に具材をねり込む ……… 69
付属品の使いかた
・ホームベーカリー用付属品の使いかた ……… 70、71
・パンケースを加熱室にセットするまで ……… 72

オートベーカリーメニュー
オートベーカリーメニューの操作
・食パンを焼く（オートベーカリーメニューのパンを焼く） ……… 73
・焼き上がり時刻を予約してパンを焼く ……… 74、75
具材投入
・生地に具材をねり込んだパンを焼く ……… 76、77

手作りベーカリーメニュー
手作りベーカリーメニューの操作
・ステップ1：材料の ねり から 1次発酵 ……… 78
・ステップ2：成形した生地の 2次発酵 ……… 78
・ステップ3：発酵させた生地を焼く ……… 79
追加発酵
・追加で 1次発酵 する ……… 80
・追加で 2次発酵 する ……… 81
追加焼き
・追加で加熱する ……… 82
ねり応用
・時間を設定してねる ……… 83
・もちやうどん・パスタ・そばの生地をねる ……… 84

ベーカリー機能のコツ
・材料について ……… 85
・調理開始前や調理中には ……… 86
・操作や手順を間違えたときは ……… 87
・調理が終わってから ……… 88
うまく仕上がらないとき ……… 89～93

お手入れ・こんなときは

お手入れ
・本体のお手入れ ……… 94
・臭いが気になるとき（脱臭） ……… 94
・水抜きのしかた ……… 95
・加熱室の清掃のしかた ……… 95
・付属品のお手入れ ……… 96～98
お困りのときは ……… 99～102
お知らせ表示が出たとき ……… 102、103
保証アフターサービス ……… 187

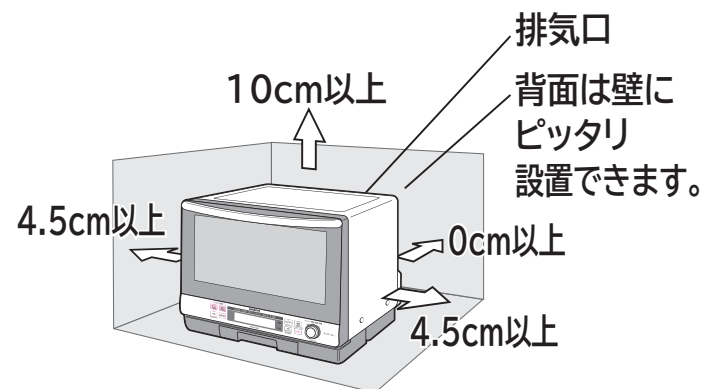
料理集 104～186

・料理集 もくじ ……… 104、105
・料理集 さくいん ……… 185、186

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認 ➔P.13

■設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください
後部上面に排気口があり、熱が出ます。

■本体の背面は、壁や家具などにピッタリつけていても大丈夫ですが、次のことを確認してください
●壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
●壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合があります。壁から少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
近いと温度差で割れるおそれがあります。

後部上面に排気口があり、熱が出ます。
十分な放熱スペースがないと、壁が変色したり、本体が故障する原因になります。

■5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしないでください
■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください
■底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
■水平で丈夫な場所に据え付けてください
■本体は、ラジオ、テレビ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

お願い
落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜いてください
故障の原因になります

アース線工事について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください ➔P.13

下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■水けのある場所（漏電遮断器の取り付けも義務づけられています）
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

電源の入れかた

準備 据え付けの確認 ➔P.4 に従って本体を水平で丈夫な場所に設置する

使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

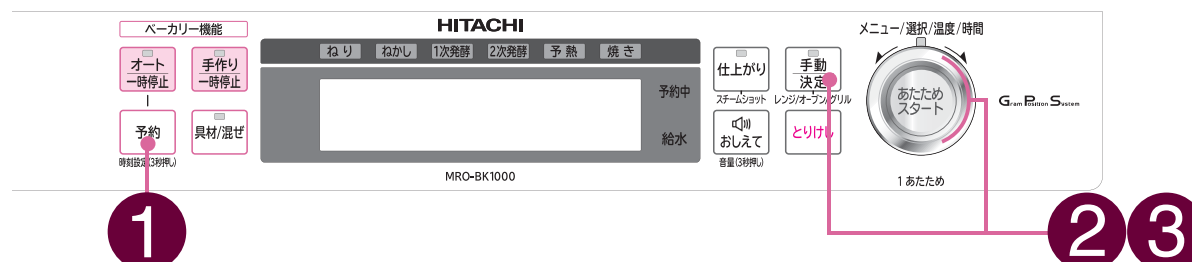
1 電源プラグをコンセントに差し込む

待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、もう一度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

2 ドアを開閉する
現在時刻が表示され電源が「入」になります。

電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶の照明が消灯します。
約10分後には自動的に電源が切れます。

現在時刻の合わせかた

■時計は室温により、1ヶ月に約3分程ずれることがあります。以下の手順で現在時刻を合わせてください。

準備 電源の入れかた（上記）に従って電源を入れる

1 予約 を3秒以上押し、現在時刻の設定を開始する
最終操作から約1分経過すると現在時刻を確定します。

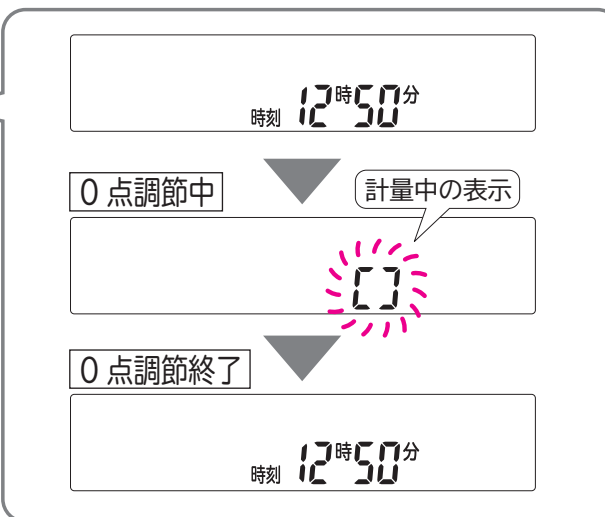
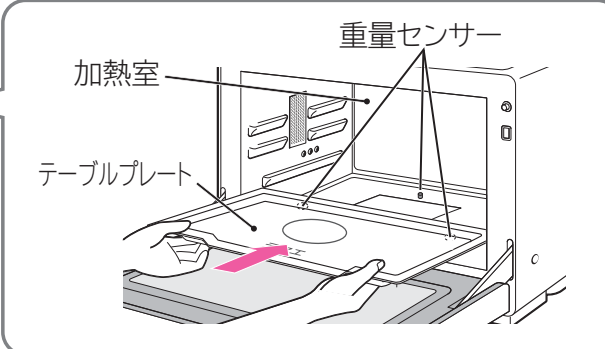
例：表示の時刻が「11：50」で、「12：10」に合わせるとき

2 あたためスタート を回して「時」を「12」にする
 を押して決定する

3 あたためスタート を回して「分」を「10」にする
 を押して決定する

長年ご使用していると内蔵電池が消耗し、現在時刻が大幅にずれたり、「--時--分」と表示される場合があります。このような場合は現在時刻の再設定をお願いします。
現在時刻を再設定しても、ご使用中に同様の現象になってしまう場合は、お買い求めの販売店に電池の交換（有償）をご依頼ください。

初めて使うときの確認と準備（つづき）

重量センサーの0点調節のしかた

オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 **右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める**

テーブルプレート以外の付属品は全て取り出してください。

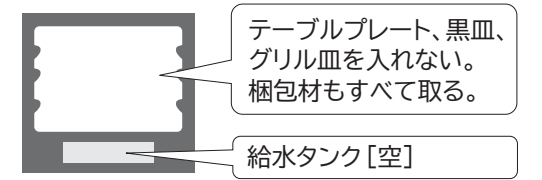
2 **表示部に現在時刻が表示されていることを確認する**

 を3秒以上押す

「ピッ」とブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、現在時刻が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。

よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」を行ってください。
重量センサーの「0点調節」を行う場合は、加熱室内が冷めていることを確認してください。

空焼き（脱臭）のしかた　42脱臭

加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 **加熱室を空の状態にしてドアを閉める**

1 **を回し 42脱臭 を選択する**

空焼き（脱臭）はヒーター（グリル・オーブン加熱）で行います。加熱時間は20分です。

2 **を押してスタートする**

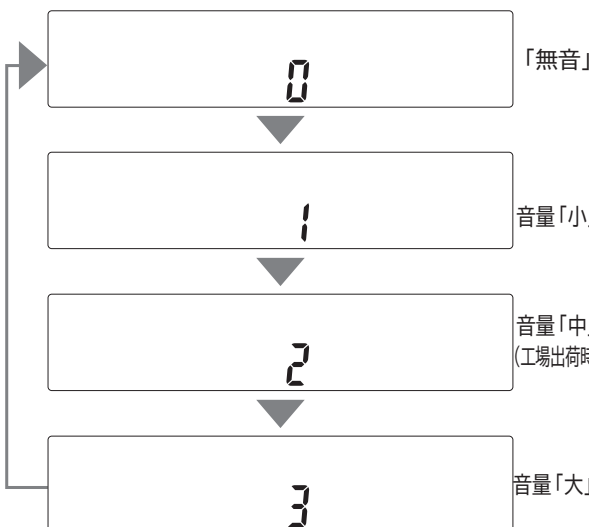
終了音が鳴ったら終了です

空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

加熱方法：始め グリル 、途中から オーブン 加熱に切りかわります。

⚠注意

接触禁止

■空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない
やけど・けが・火災の原因になります

■空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない
■空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
■煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
■加熱室が冷めてから使用する

音声ガイド・終了音の音量調節

準備 **ドアを開閉する**

ドアを開けると電源が入ります。

1 **を3秒以上押す**

2 **を押して希望の音量を選ぶ**

押すたびに音量が切りかわります。

最後の操作から3秒後に現在時刻が表示されると、音量の設定が完了します。

各部のなまえ

ドアハンドル

操作パネル

給水タンク
[スチーム]、[過熱水蒸気]、[41清掃]のときに水を入れます。

レッグカバー

排気口

排気口カバー

キャビネット

アース線

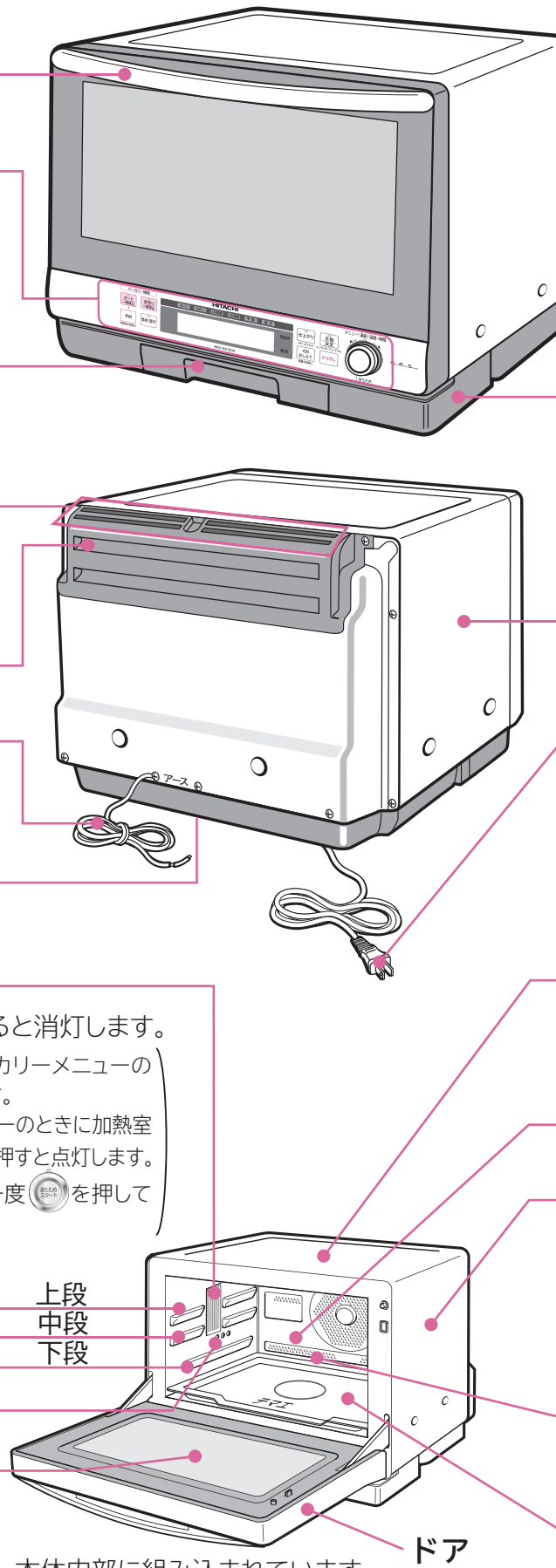
電源プラグ
（電源コードの長さは約1.4mです。）

吸気口（底面の開口部）

庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。

（オーブン予熱中またはオートベーカリーメニューのときは、節電のため消灯しています。
予熱中またはオートベーカリーメニューのときに加熱室（庫内）の様子を見たいときは、（ボタン）を押すと点灯します。
庫内灯を消灯させるときは、もう一度（ボタン）を押してください。）

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室（庫内）

自動投入レバー
ベーカリー機能でドライイーストや具材を[自動投入]するときは加熱室右側のすき間から出ます。

皿受棚
黒皿をセットして使います。
上段
中段
下段

スチーム噴出口

ドアファインダー

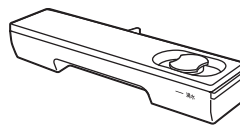
熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

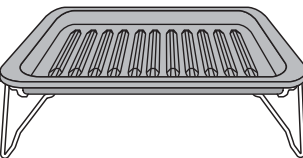
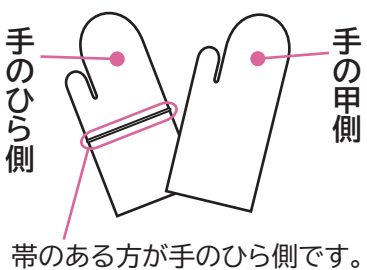
スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

ドア

テーブルプレート（セラミック製）
調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。

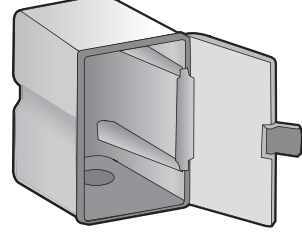
ねりモーター
加熱室の下に内蔵されます。ベーカリー機能の[ねり]で使い、ねり羽根を回します。ギア部が加熱室底面の右側にあります。

付属品

■**テーブルプレート**（セラミック製）
調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。

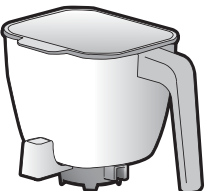
■**給水タンク**
スチーム機能を使うときにセットします。

■**黒皿（2枚）**（ホーロー製）
調理メニューにより皿受棚にセットして使います。

■**グリル皿**（鋼板製）
表面はフッ素処理が施されています。
調理メニューによりテーブルプレートにセットして使います。

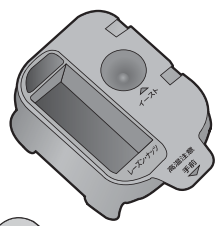
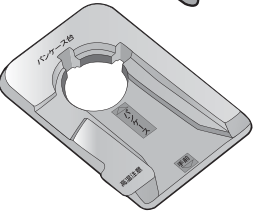
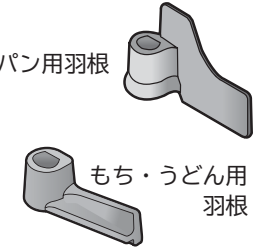
■**ミトン（左右1組）**
調理終了後、熱くなっている付属品や容器の取り出しに使います。
手のひら側と手の甲側を間違えると熱くなる場合があります。

帯のある方が手のひら側です。

■**クッキングガイド（本書）**

■**カンタンご使用ガイド**

■**DVD（上手な使いかた）**

■**保証書**

■**収納ケース**
ホームベーカリー用の付属品をまとめて収納します。
調理終了後、お手入れをしてから入れてください。

ホームベーカリー用付属品
（収納ケースに入れて保管します）

■**パンケース（アルミ製）**
調理メニューにより、加熱室底面にセットしたパンケース台にセットして使います。

■**投入器**
調理メニューにより、パンケースにセットして使います。

■**パンケース台**
調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。

■**ねり羽根（アルミ製）**
調理メニューにより、パンケースの底にある回転軸にセットして使います。
パン用羽根ともち・うどん用羽根の2種類があります。

■**ホームベーカリー用スプーン・計量カップ**
ホームベーカリー用スプーンには砂糖・スキムミルク用の大スプーンと、塩・ドライイースト用の小スプーンがあります。
計量カップは液体用です。

黒皿用の「取っ手」（別売品）
黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。
お買い上げの販売店にご相談ください。
（黒皿以外には使用できません。）

付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、両手で黒皿を取り出します。

2012年11月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円（税抜800円）

操作パネル

ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。

操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。
(点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。)

表示部

設定内容や運転状況を表示します。
(表示は全点灯イメージ図です。)

オートメニュー表示

オートメニューで選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

ベーカリー機能の工程表示

オートベーカリーメニュー、手作りベーカリーメニューのとき、工程を点灯して表示します。

仕上がりボタン

オートメニューの仕上がりの設定を行います。 ➔P.23

手動／決定ボタン

手動調理の加熱の種類、温度、時間を押して決定します。 ➔P.45～55

メニューや時間を選ぶ

オートメニューのメニュー番号や手動調理の時間や温度などの設定を回して行います。

オート／一時停止ボタン

現在時刻が表示されている状態でボタンを押すと、オートベーカリーメニューを呼び出します。
オートベーカリーメニューの調理中にボタンを押すと調理を一時停止します。

手作り／一時停止ボタン

現在時刻が表示されている状態でボタンを押すと、手作りベーカリーメニューを呼び出します。
手作りベーカリーメニューの調理中にボタンを押すと調理を一時停止します。

予約ボタン

一部のオートベーカリーメニューのメニュー番号を選択してからボタンを押すと、焼き上がり時刻を予約することができます。

具材／混ぜボタン

ベーカリー機能のメニュー番号を選択した後に、具材の途中投入の有無を選択します。
自動投入と投入のタイミングをお知らせする手動投入、形を残す粗混ぜを選択できます。

給水表示

給水タンクに水が入っていないことをお知らせします。給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットしてください。

予約中表示

オートベーカリーメニューの予約中であることをお知らせします。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしをするときに押します。

おしえてボタン

音声ガイドを聞くときに押します。

あたため／スタートボタン

1あたため、オートメニュー、手動調理、オートベーカリーメニュー、手作りベーカリーメニューなどの運転をスタートするときに押します。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●無理に曲げる
- ●引っ張る
- ●ねじる
- ●束ねる
- ●重い物をのせる
- ●挟み込む

電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
- ●幼児の手の届く場所
  事故・やけど・けがの原因になります
- ●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
- ●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります
ベーカリー機能の[ねり]を行っているときは本体が揺れて、落下による破損・けがの原因になります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

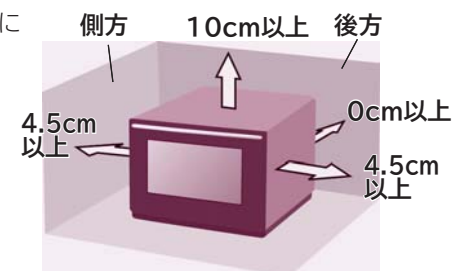
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

本体と壁の距離は次のように据え付ける
- ●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
- ●下表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する

距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています

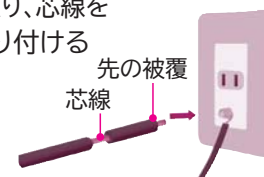
場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	4.5	4.5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型

周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍にない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合
アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

●アース端子がない場合は、アース接地工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています
➔ P.4

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)

安全上のご注意（つづき）

調理にあたっては

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

⚠注意

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」（別売品）をご利用ください
背面と壁との距離がぴったりの場合（部品番号:MRO-JV300-012）と、15～22cmの場合（部品番号:MRO-N80-016）があります。詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください ➔P.187

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

本体に水をかけない
ショート・感電の原因になります
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

空焼き（42脱臭）は次の状態で行う
- 加熱室内に何も入れない
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 窓を開けるか換気扇を回す
  油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は（41清掃と空焼き（42脱臭）運転を含む）

⚠警告

調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

高温のドアファインダー（ドアガラス）やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

接触禁止
高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・パンケース・投入器・パンケース台などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

食品や容器、付属品などの出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店にご相談ください

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

オートメニュー（あたため）や手動調理（レンジ加熱）は

⚠警告

食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）、玩具などは加熱しないでください

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります
- 卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
- 牛乳・コーヒー・お茶・水などは7牛乳で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動調理（レンジ加熱）で加熱する

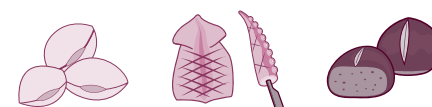
食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
発火や沸とう・突然の沸とう（突沸）の原因になります
- 少量の食品（100g未満）は手動調理のレンジ500W以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  - ・少量の食品（100g未満）は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する
  - ・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
- 手動調理（レンジ加熱）は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

突沸

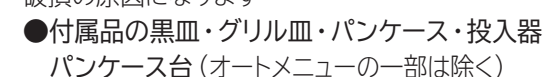
次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
加熱中や加熱後に突然沸とうして飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
- 飲み物（水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など）
- とろみのある物（カレー・シチューなど）
- 油脂分の多い物（生クリーム・バターなど）

加熱前

加熱後

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります

⚠注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花（スパーク）で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
- 付属品の黒皿・グリル皿・パンケース・投入器・パンケース台（オートメニューの一部は除く）

- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーロー製の鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

乳幼児用ミルクやベビーフードはオートメニューで加熱しない
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
やけど、けがの原因になります

ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

グリル皿は

⚠注意

オートメニュー、手動調理のグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

本書に記載されているドライハーブ＆スパイス（10種）以外のグリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

接触禁止
調理直後、素手でグリル皿に触らない
やけどの原因になります
オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります

脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは転倒の原因になります

2.5kg以上の物をのせない
破損・変形の原因になります

加熱室壁面に接触させない
火花（スパーク）で故障の原因になります

取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります
グリル皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する

パンケース・投入器・パンケース台は

⚠注意

オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ1、ねり応用メニュー以外には使用しない
破損・変形・火花（スパーク）の原因になります
テーブルプレートやグリル皿・黒皿に置いて加熱したり、レンジ・オーブンのオートメニュー・手動調理では使用しないでください

パン焼きや、もち・うどん・そば・パスタの生地をねるなどの、指定された機能以外では使用しない
破損・故障・けがの原因になります
かたい物や大きい物がねり羽根に引っかかると、モーターに大きな負担がかかり、故障の原因になります
また、パンケースはミキサーではありません
野菜ジュースやフルーツジュースは作らないでください

加熱後のパンケースを取り出したときは、鍋敷きや厚めの乾いたふきんの上に置く
熱に弱い物の上に置くと、変色や変形のおそれがあります
加熱直後のパンケースは熱くなっています

熱くなった加熱室内からパンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
やけど・けがの原因になります

パンケースはふたをして使わない
故障の原因になります
パンケースにふたをすると熱の伝わりが変化して、うまく仕上がりません
パンケースで焼き上げる食パンは釜伸びする山形食パンです
天面が平らな、立方体の食パンは作ることができません

パンケースは不安定な場所に置かない
転倒・落下による破損・変形のおそれがあります
パンケースの底部は細くなっており、置いている場所が大きく揺れたり、ヨコから衝撃を受けたりすると転倒することがあります

パンケース・投入器・ねり羽根は落下させない
変形・故障の原因になります
変形したパンケース・投入器を使って調理を行うと、熱の伝わりかたがかわったり、自動投入できなかったりしてうまく仕上がりません

パンケースや投入器を水に浸して洗わない
破損・故障・さびの原因になります
投入器の具材容器は水に浸けて洗うことができます
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないようにしてください

パンケースの底にある回転軸の周辺を針金や竹ぐしなどのとがった物でほじくらない
回転軸を傷つけて破損・故障の原因になります
回転軸や周辺のパッキンを傷つけると水もれや生地もれ、回転軸が回らなくなることがあります
お買い上げの販売店にご相談ください

収納ケースは

⚠注意

収納ケースはパンケース・投入器・パンケース台などの付属品の収納以外に使用しない
破損・変形の原因になります
他の電熱器具（アイロン）などを熱いまま入れると溶解したり、重過ぎる物を入れると破損したりします

収納ケースの上に乗ったりしない台にしない
破損・変形・転倒によるけがの原因になります

収納ケースに入れるときは冷めてから入れる
破損・変形の原因になります
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください

収納ケースに付属品を入れたらドアのツマミをロックする
破損・けがの原因になります
ロックをしないでドアを下に向けると、中の付属品が滑り落ちることがあります
ホームベーカリー用の付属品を入れたら、確実にロックしてください

給水タンクは

⚠注意

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

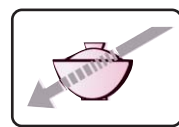
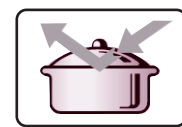
直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がする
- 火花（スパーク）が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

加熱のしくみ

電波（高周波）で
食品を加熱します。

電波（高周波）には
3つの性質があります。

水分を含んだ食品には
「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの
容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」
します。

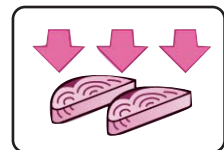
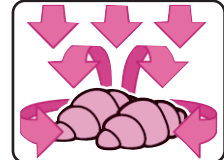
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。
このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

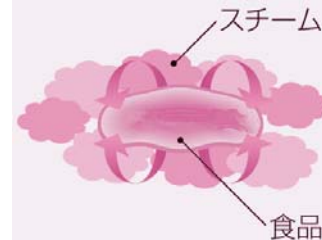
スピーディーで
経済的です。

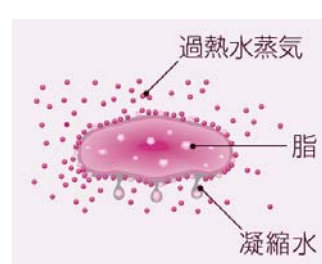
水を使わないので
栄養素が保たれます。

色や形、風味が
保たれます。

盛りつけたままで
加熱できます。

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、
中は柔らかく仕上がります。

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に
保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブン
と組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。

過熱水蒸気
+
グリル

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
●過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

ベーカリー機能・ねり機能

オートベーカリーメニュー

パンケースを使って ねり ～ 発酵 ～ 焼き までを自動で行います。
また、焼き上がり時刻を予約することができます。

手作りベーカリーメニュー

3ステップ（ ねり ～ 1次発酵 、 2次発酵 、 焼き ）の手作りメニューで
いろいろな成形パンが作れます。時間・温度などの設定が不要です。

ねり応用

もち・うどん用羽根を使うことで、もちやうどん・パスタ・そばの生地を
作ることができます。

本書の構成

レンジ・オーブンメニューの使いかた

食品をあたためる
食品を調理する

あたためや調理のしかたは次の2種類です

オートメニュー
メニュー一覧
→P.28、29

手動調理
レンジ、グリル、オーブン
（組み合わせで スチーム、
過熱水蒸気、発酵）

使いかたについては下記ページをご参照ください

付属品の使いかた →P.25~29
テーブルプレート・黒皿・グリル皿・給水タンク

操作方法
オートメニュー →P.30~44
手動調理 →P.45~55

うまく仕上がらないときは →P.58~61

ベーカリー機能の使いかた

食パンを作る
成形パンを作る
うどんやパスタの生地をねる

パンの作りかたは次の2種類です

オートベーカリーメニュー
型（パンケース）に
入れて焼き上げます
メニュー一覧
→P.64

手作りベーカリーメニュー
自分で成形したパンを
焼き上げます
メニュー一覧
→P.65

使いかたについては下記ページをご参照ください

付属品の使いかた →P.70~72
パンケース・投入器・パンケース台・
ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

操作方法
オートベーカリーメニュー →P.73~77
手作りベーカリーメニュー →P.76~84

ベーカリー機能のコツ
うまく仕上がらないときは →P.85~93

レンジ・オーブンメニューの料理集 →P.106~153

オートベーカリーメニュー・
手作りベーカリーメニューの料理集 →P.154~184

使える容器・使えない容器

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をご覧ください。
■材質や耐熱温度が分からない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のある プラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他の プラスチック容器	耐熱性のある 陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている 陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のある ガラス容器	耐熱性のない ガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	 × 耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、8解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	 ○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	 ○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	 ×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	 × 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	 × 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	 × ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	 ×	 ○	 ×	 ○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	 ×	× ただし、発酵では使えます。	 ○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	 × ただし、硫酸紙やオーブンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

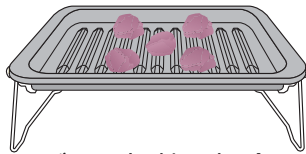
食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g~900g オートメニューか手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	オートメニュー 手動調理 		オートメニューや手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

中央部に置く。

レンジ加熱の場合

オーブン加熱の場合

グリル加熱の場合

2個以上の食品の同時あたため

オートメニューで同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

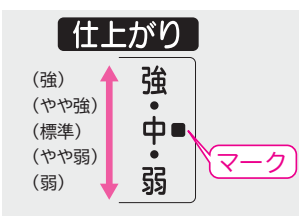
お総菜は少し間を離す

飲み物は中央に寄せる

容器の大きさ・重さを同じくらいにする

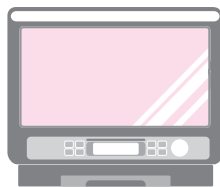
オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
■常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1あたため ➔P.32
■冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 11冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.33
■上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.45、46

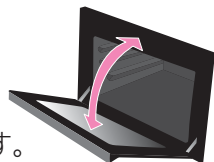
オートメニューの仕上がり調節

仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中に 仕上がり を押してマークを希望の位置に合わせます。
7牛乳 は前回の仕上がり設定を記憶しています。

メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

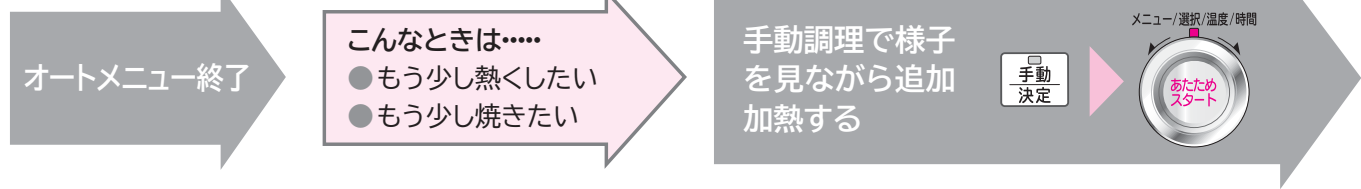
調理中の仕上がり状態確認

調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに

開閉するときは短時間に

■温度を下げないためです。
■ドアを開けると調理は中断されます。

オートメニュー調理後の追加加熱

追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オートメニュー終了 ➔ こんなときは……
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい
➔ 手動調理で様子を見ながら追加加熱する 手動決定 ▶ あたためスタート

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに出す
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

■オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、中央部分を持って両手で取り出します
■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

⚠注意 調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意する
やけどの原因になります

終了音(メロディー)の切りかえ

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。
無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

ドアを開閉して表示部に現在時刻を表示させる ➔ 手動決定 を押す ➔ メロディー音とブザー音の切りかえは オート一時停止 を3秒以上押す / ブザー音とメロディー音を無音に切りかえるには 手作り一時停止 を3秒以上押す ➔ 「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に現在時刻が表示されると切りかえが完了です

無音をメロディー音に切りかえるには 手動決定 を押してから 手作り一時停止 か オート一時停止 を3秒以上押します。

■終了音を切りかえた後は、グリル 10秒 で終了音を確認してください。
「グリル加熱の使いかた」➔P.48

レンジ・オーブンメニューの手順

	オートメニュー	手動調理
調理の方法は	**あたためる** ① 1 あたため ➔P.30~32 ②食品の種類に適したあたため ➔P.33~37 ③解凍・下ゆで ➔P.38~40 **調理する** ④レンジメニュー ➔P.41 ⑤予熱「無」メニュー ➔P.42 ⑥予熱「有」メニュー ヘルシー ➔P.43 ⑦予熱「有」メニュー ➔P.44	レンジ ➔P.45~47 グリル ➔P.48 オーブン ➔P.49~51 スチーム ➔P.52 過熱水蒸気 ➔P.52 スチームレンジ発酵 スチームオーブン発酵 ➔P.53, 54

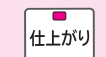
操作の手順は

① 1 あたため

押して調理を開始する

加熱時間表示前にお好みによって押します

②~⑦ 他のオートメニュー

ダイヤルを回して、メニュー番号を選択する

用途やお好みによって押します

押して調理を開始する

手動調理

手動／決定ボタンを押す

ダイヤルを回して、加熱の種類・出力を選択する

押して決定する

ダイヤルを回して、加熱温度・時間を選択する

押して調理を開始する

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

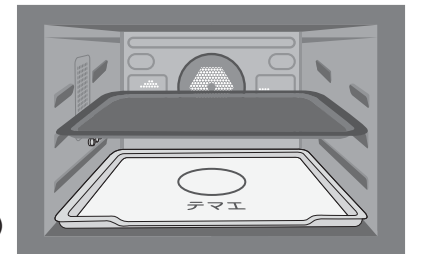
セットのしかた	取り出しかた
図のように縁のない辺を両手で持ち、加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。	テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてから テーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

⚠注意

熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り出しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う
やけどのおそれがあります

黒皿の使いかた

■黒皿は加熱室の皿受棚にセットして使用します
メニューによって上段・中段・下段を選択して使います。
加熱室の底面やテーブルプレートに置かないでください。

■手動調理のオーブン加熱、グリル加熱と一部のオートメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ2・3で使用します
手動調理のレンジ加熱や、レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）では使用しないでください。

⚠注意

熱くなった黒皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う
やけどのおそれがあります

黒皿の出し入れは水平に行う
やけどのおそれがあります

レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動調理（レンジ加熱）では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

グリル皿のセットのしかた

セットのしかた

「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。
脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。

⚠注意

脚を閉じたまま使わない
脚を開かないと火花（スパーク）が発生し、故障・発火の原因になります

取り出しかた

ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。

⚠注意

熱くなった加熱室内からの取り出しは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出す
やけどのおそれがあります

脚の閉じかた

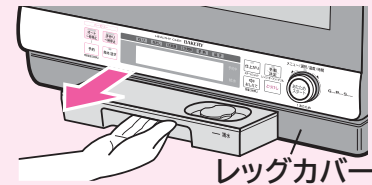
グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取り付け部付近を
①手前に引いて
②内側に倒して折りたたみます。
無理に折りたたむと脚の取り付け部が破損することがあります。また、手を挟み込まないように注意してください。

付属品の使いかた（つづき）

給水タンクの使いかた（スチーム機能を使うときセットします）

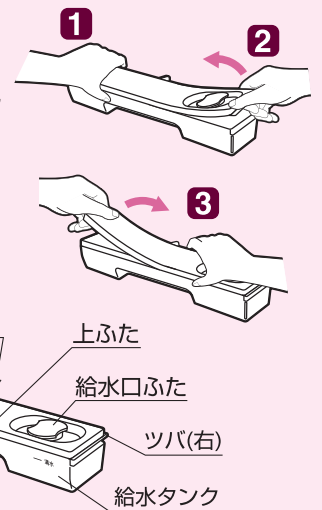
取り外しかた

本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

ふたの外しかた

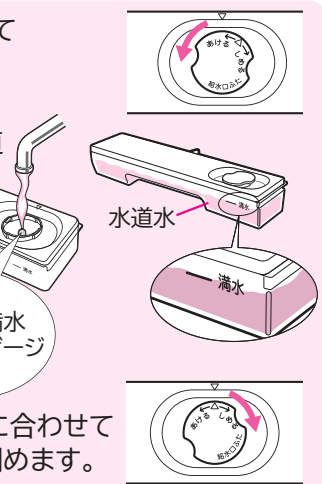
1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。

2 ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

3 ツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

水の入れかた

1 給水口ふたを左に回して開けます。

2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。
給水口から見える満水ゲージが隠れる位置が満水位置です。

3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。

■傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。
■水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

■確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
■レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。➔P.94

⚠注意

給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
健康懸念の原因になります
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する
やけどの原因になります

お願い

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。
■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。➔P.100
噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。

・浄水器の水　・アルカリイオン水 ・ミネラルウォーター　・井戸水など

■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。➔P.94、95
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔P.103
■使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について（〇：使える ×使えない）			
	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
レンジ	〇	× 黒皿と皿受棚の間で火花（スパーク）が発生し、損傷します	×※1 脚の取り付け部で火花（スパーク）が発生して溶けるおそれがあります	空
スチーム レンジ	〇	× 黒皿と皿受棚の間で火花（スパーク）が発生し、損傷します	×※1 脚の取り付け部で火花（スパーク）が発生して溶けるおそれがあります	満水
グリル	〇	〇	〇	空
スチーム グリル / 過熱水蒸気 グリル	〇	〇	〇	満水
オーブン	〇	〇	×※1 プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります	空
スチーム オーブン / 過熱水蒸気 オーブン	〇	〇	×※1 プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります	満水

※1 グリル皿は［レンジ］、［スチーム］［レンジ］、［オーブン］、［スチーム］［オーブン］、［過熱水蒸気］［オーブン］では使えません。
脚の取り付け部で火花（スパーク）が発生して溶けるおそれや、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

ご注意 パンケース・投入器・パンケース台はレンジ・オーブンメニューでは使えません。

付属品の使いかた（つづき）

オートメニュー一覧と使う付属品

メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。
レンジ・オーブンメニューではホームベーカリー用付属品は使えません。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

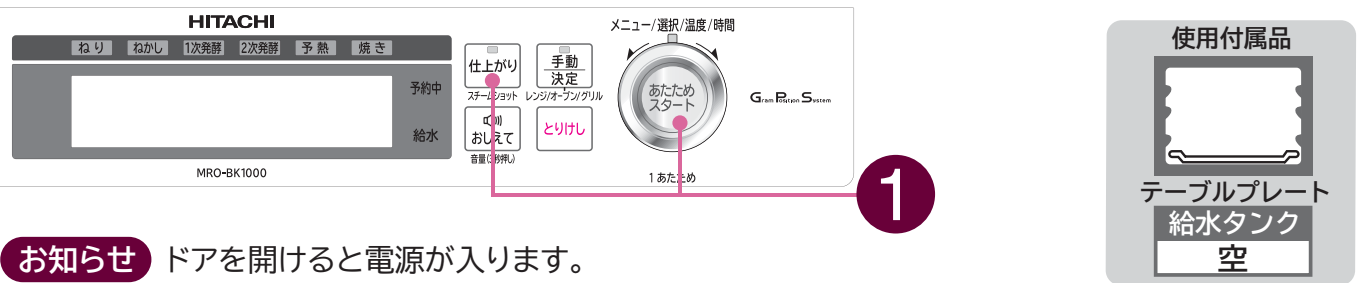
給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
（「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする）

オートメニューでは、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理 →P.27 の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。

	メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
レンジ・オーブンメニュー	1 あたため	→P.30,32	→P.31	○	×	×	空
	2 冷凍ごはん	→P.34	→P.35				
	3 解凍あたため	→P.34	→P.35				
	4 スチームあたため	→P.36	→P.37	○	×	×	満水
	5 中華まんあたため	→P.36	→P.37	○	×	×	満水
	6 天ぷらあたため	→P.36	→P.37	○	×	○	満水
	7 牛乳	→P.36	→P.37	○	×	×	空
	8 解凍	→P.38	→P.39	○	×	×	満水
	9 葉・果菜	→P.40	→P.40	○	×	×	空
	10 根菜	→P.40	→P.40				
	11 冷凍(左)と冷蔵(右)	→P.33	→P.33	○	×	×	空
	12 ローストチキン	→P.44	→P.106	○	○	×	満水
	13 焼き魚	→P.44	→P.111	○	○	×	満水
	14 肉じゃが	→P.42	→P.124	○	×	×	空
	15 茶わん蒸し	→P.42	→P.118	○	×	×	満水
	16 スポンジケーキ	→P.42	→P.138	○	○	×	満水
	17 蒸しチョコレートケーキ	→P.42	→P.149	○	○	×	満水
	18 柔らかプリン	→P.42	→P.149	○	○	×	満水
グリル皿メニュー	19 焼き豚	→P.42	→P.106	○	×	○	満水
	20 焼きとり	→P.42	→P.107	○	×	○	満水
	21 ローストビーフ	→P.42	→P.106	○	×	○	満水
グリル皿メニュー	22 スペアリブ	→P.42	→P.107	○	×	○	満水
	23 たいの塩釜焼き	→P.42	→P.116	○	×	○	満水
	24 グラタン	→P.42	→P.113	○	×	○	空
	25 焼きそば	→P.42	→P.117	○	×	○	満水
	26 オーブン天ぷら	→P.42	→P.121	○	×	○	満水
	27 白身魚の姿蒸し	→P.42	→P.119	○	×	○	満水
	28 豚肉の蒸し物	→P.42	→P.119	○	×	○	満水
	29 焼きいも	→P.42	→P.116	○	×	○	満水
	30 自家製食品	→P.42	→P.127	○	×	○	満水
	31 ハンバーグ	→P.42	→P.108	○	×	○	空
	32 鶏のハーブ焼き	→P.42	→P.109				
	33 鶏のから揚げ	→P.42	→P.120				
ヘルシーメニュー	34 ハンバーグ	→P.43	→P.108	○	×	○	満水
	35 鶏のハーブ焼き	→P.43	→P.109				
	36 鶏のから揚げ	→P.43	→P.120				
スピードメニュー	37 10分煮物	→P.41	→P.122	○	×	×	空
	38 簡単朝食セット	→P.42	→P.134	○	○	×	満水
	39 肉と野菜の2段	→P.42	→P.132	○	×	○	空
	40 魚と野菜の2段	→P.42	→P.133				
お手入れ	41 清掃	→P.95	――	○	×	×	満水
	42 脱臭	→P.7,94	――	×	×	×	空

オートメニュー（あたためる）

ごはん、お総菜のあたため　1あたため

■常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
■冷凍ごはんのあたためは 2冷凍ごはん であたためます。➔P.34、35
■飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は 7牛乳 であたためます。➔P.36、37
■冷凍保存（ホームフリージング）した食品は 3解凍あたため であたためます。➔P.34、35

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）
メニュー番号「1」を表示し、
自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは
（加熱時間を表示する前に調節します）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は「仕上がりランプ」点灯中に 仕上がり を押して、マークを希望の位置に合わせます。

■ 1あたため だけは、を押してから仕上がり調節を合わせる
他のオートメニューはを押す前に、仕上がり調節を合わせてください。

■前回の仕上がり調節は、記憶されません。
■ごはんのあたためは、1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためます。
➔P.31

お願い
1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に現在時刻が表示されている間）にを押してください。
約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてからを押してください。➔P.5

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる ➔P.45、46

●重量が100g未満の食品
100ｇ未満

●まんじゅう
●パン類
●冷凍野菜
●市販のおにぎり
包装を外して皿に移しかえます

●乳幼児用ミルク、ベビーフード
別の容器に移しかえます

●市販の調理済み食品
別の容器に移しかえます

あたためられる食品と上手なあたためかた　オートメニュー 1あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200～1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる　あたためスタート 1回押し　（マークのついた食品はラップなどのおおいをする。）

分類	食品	あたためかた	ラップ
ごはん物	ごはん	仕上がり調節 やや弱 に合わせる。 冷蔵は やや弱 または 中 に合わせる。	
	チャーハン・ピラフ	加熱後、かき混ぜる。	
めん類	スパゲッティ・焼きそば	皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	
焼き物	焼き魚	飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	ラップ
	ハンバーグ	ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	
	焼きとり・焼き肉	皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ	皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜	容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	
煮物	野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）	容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	
	煮魚	容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	ラップ
蒸し物	シューマイ	少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	
汁物（とろみのある物）	カレー・シチュー	えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おおいをする。 加熱後よくかき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。	ラップ

●みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためる。➔P.45、46
●使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔P.20、21
漆器や耐熱性のない容器は使えません。

オートメニュー（あたためる）

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため　1あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品はうまくあたたまりません。2冷凍ごはん、3解凍あたため であたためます。→P.34、35）

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

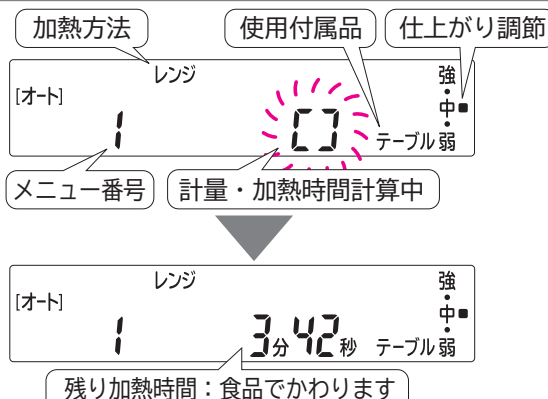
使用付属品：テーブルプレート　給水タンク：空

準備　2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 を押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）
メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは →P.30

終了音が鳴ったら食品を取り出す

オートメニュー 1あたため 異なる2品（常温や冷蔵の物）をあたためるコツ

■あたためられる食品
●常温または冷蔵の食品です。

■食品の分量
●1品の分量は約100～300gです。
●2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。（例:ごはん150gとお総菜100～200g）
（この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）→P.45、46

■容器の大きさ
●食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
●2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

■上手に仕上げるには
●食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
●表面が乾燥気味の時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
●カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。
●食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます。→P.30、31

次の場合はうまくあたたまりません

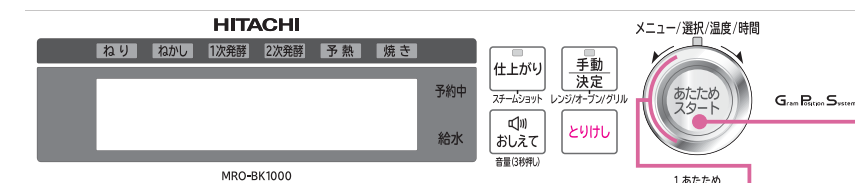
■冷凍保存した食品
●1品ずつ 2冷凍ごはん 3解凍あたため であたためます。→P.34、35

■2品同時あたために向かない組み合わせの例
●塩分の多い食品と糖分の多い食品
（例:スープと砂糖を入れたコーヒー）
●汁けの多い食品と少ない食品
（例:シチューとパン）
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.45、46

■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
●各々の種類だけを 7牛乳 であたためてください。→P.36、37

■オートメニューのあたためができない食品は、2品同時にあたためることもできません。→P.30
●手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.45、46

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため　11 冷凍（左）と冷蔵（右）

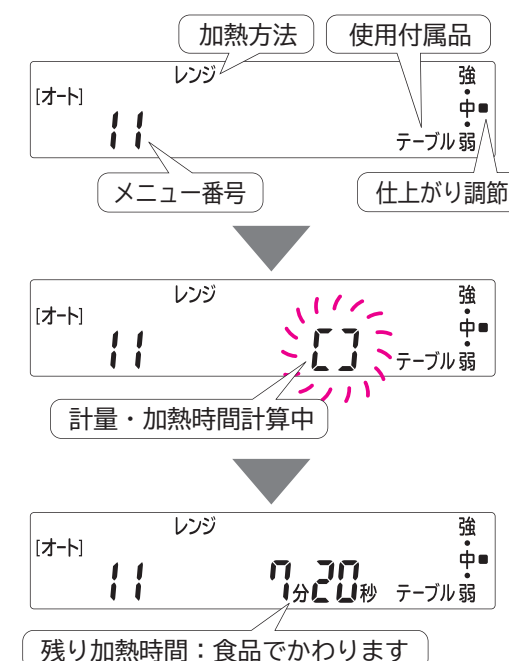
常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
（常温保存食品が熱くなり過ぎます）

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

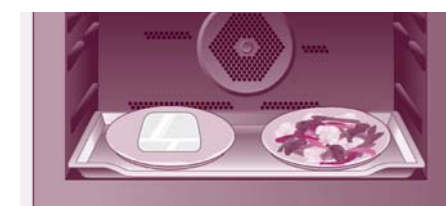
準備　冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側にしてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 を回し メニュー番号「11」を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23
（を押す前に調節します）

2 を押してスタートする

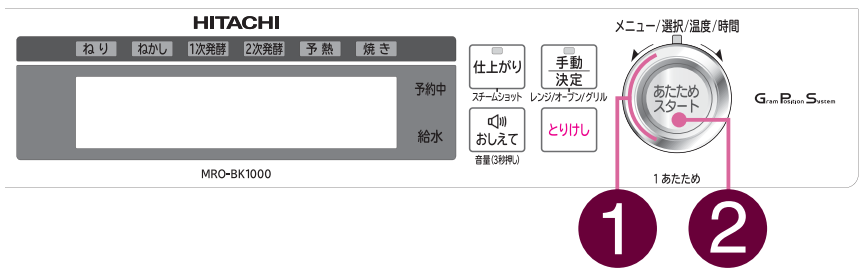
終了音が鳴ったら食品を取り出す

オートメニュー 11 冷凍（左）と冷蔵（右） のコツ

■食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品

■食品の分量は→P.32
■加熱する食品は
●チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

■容器の大きさは→P.32
■上手に仕上げるには→P.32
■オートメニューのあたためのできない食品は2品同時にあたためることもできません。→P.30
●手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためてください。→P.45、46
■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
●各々の種類だけを 7牛乳 であたためてください。→P.36、37
■表面が乾燥気味の時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
■カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

オートメニュー（あたためる）

冷凍ごはん、解凍あたため 2冷凍ごはん 3解凍あたため

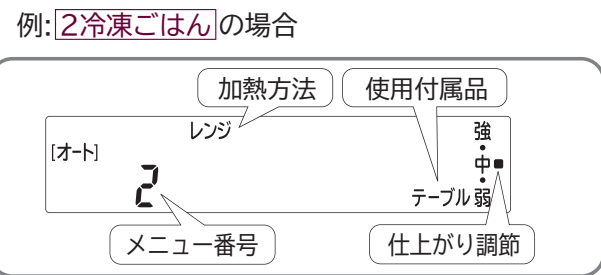
■冷凍ごはんをあたためます。2冷凍ごはん
■冷凍お総菜をあたためます。3解凍あたため

2冷凍ごはん
3解凍あたため

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

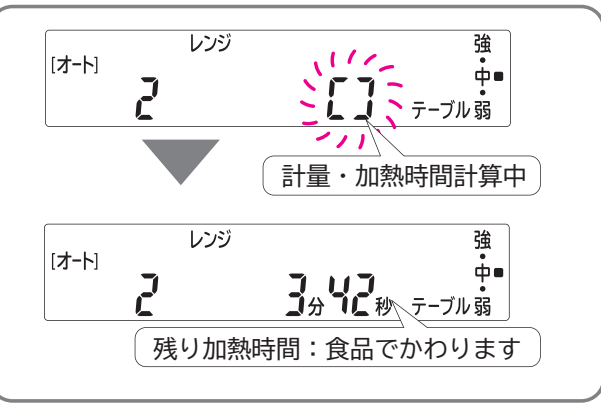
準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（ を押す前に調節します）

例:2冷凍ごはんの場合

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 2冷凍ごはん 3解凍あたため

■1回にあたためられる量は、2冷凍ごはん は100～600g、3解凍あたため の場合、食品と容器を合わせて200～1800gまでです。
■ 3解凍あたため の場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■ 3解凍あたため の場合、食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■食品の温度は、冷凍は約－18℃が目安です。

冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる
オートメニュー 2冷凍ごはん

マークのついた食品はラップなどのおおいをする。

ごはん物		**冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ** ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。	

●冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 3解凍あたため で加熱します。

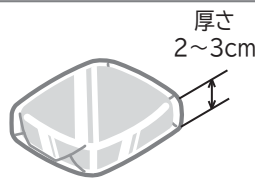
冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり）
オートメニュー 3解凍あたため

マークのついた食品はラップなどのおおいをする。

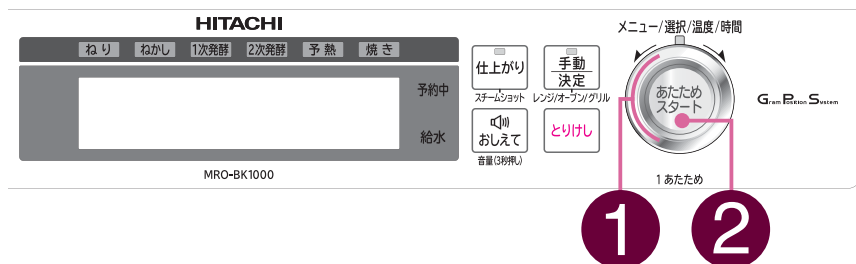
めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。	
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。	
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。	
汁物（とろみのある物）		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときはゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を
1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

■ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

オートメニュー（あたためる）

スチームあたため、中華まん、天ぷら、飲み物 4スチームあたため 6天ぷらあたため 5中華まんあたため 7牛乳

■ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。4スチームあたため
■中華まんをスチームで包み込みふっくらあたためます。5中華まんあたため
■天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。6天ぷらあたため
■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。7牛乳

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは、
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

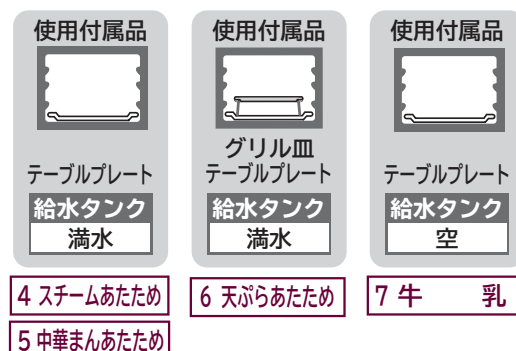
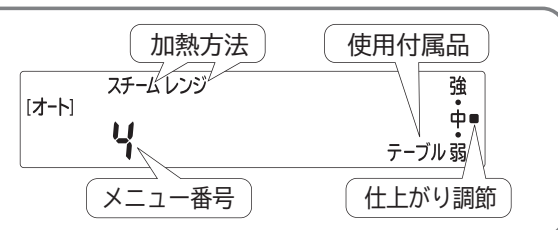
1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（ を押す前に調節します）
7牛乳 は仕上がり調節の設定を記憶します。

例: 4スチームあたため の場合

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームを使った上手なあたためかた　オートメニュー 4 スチームあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

■ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1～4杯分（150～600g）
シューマイ、焼きそば	100～500g

■容器の種類は
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

■冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 やや強 に合わせます。

■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません
3解凍あたため を使ってください。➔P.34、35

■冷凍のごはんはうまくあたたまりません
2冷凍ごはん を使ってください。➔P.34、35

■ 1あたため であたためられない食品 ➔P.30 は 4スチームあたため でもあたためられません
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。➔P.45、46

■ 1あたため より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた　オートメニュー 5 中華まんあたため

■加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。

■おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

■容器は
あたためる分量と同じくらいの重さです。
平らな陶磁器や耐熱性の皿を使います。

■1回にあたためられる分量は
市販の中華まんで1個（約100g）～4個（約400g）までです。
1個当たり80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。

■あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

■冷蔵の中華まんは
仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせます。

■冷凍の中華まんは
うまくあたたまりません。
手動調理をするときの加熱時間を参照し、レンジ または スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。
➔P.56、57

■食品メーカーや保存状態、形状によって
仕上がり調節を上手に使い分けます。

■底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま皿にのせて加熱します。

■加熱が足りなかったときは
スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。
➔P.52

■手作りの中華まんは
5中華まんあたため では作れません。
深めの皿にラップをして レンジ 200W 5～6分 を目安に様子を見ながら加熱します。➔P.45、46

揚げ物の上手なあたためかた　オートメニュー 6 天ぷらあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物
100～500g

■100g未満のあたためはできません
100g以上にするか中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.52

■天ぷらなど加熱後に油がはねて底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります

飲み物の上手なあたためかた　オートメニュー 7 牛　乳

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

■あたためられる飲み物は
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

■1回にあたためられる分量［1～4杯分］は

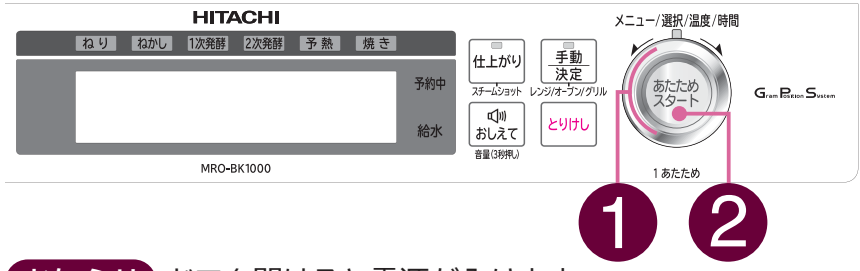
牛乳（冷蔵品）	200～800mL	お茶	180～720mL
コーヒー	150～600mL	水	180～720mL

■2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

■容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると加熱室から取り出した後でも、突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけどすることがあります。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。
➔P.45、46、57

■牛乳びんでの加熱はできません
■牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

オートメニュー（下ごしらえする）

肉や魚の解凍　8 解 凍

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

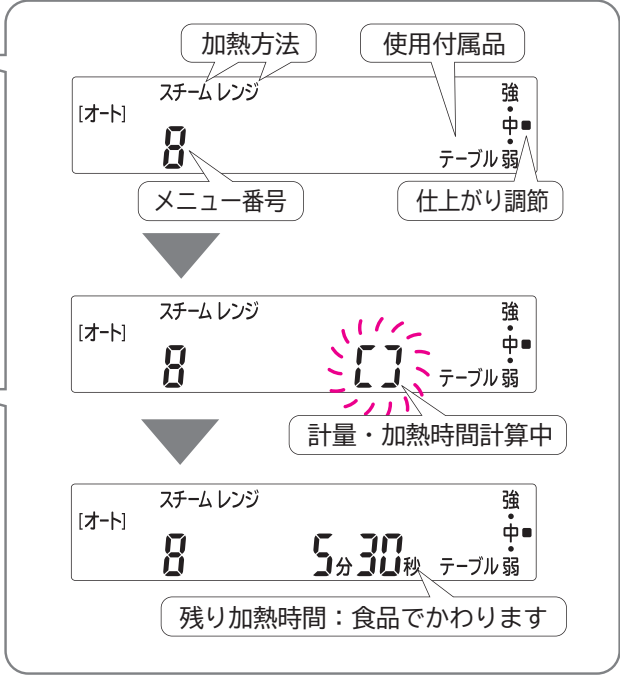
準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1
を回し　メニュー番号「8」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタートを押す前に調節します）

2
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■ラップなどでピッタリ密封します。
■魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。
■熱い物は
よく冷ましてから冷凍します。
■野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた　オートメニュー 8 解 凍

■解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。
■1回に解凍できる量は、100～1000gです。
●量が多過ぎると"ピピピッ"となり、表示部に「C03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。
■発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます。
●陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
●発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
●熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください。
●水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
■解凍後、そのまま3～5分置き自然解凍します。
■解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中 ひき肉やかたまり肉は やや強 に合わせます。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します。
●アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。
触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。 ➔P.45、46

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。
レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っている物
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品
オートメニューで使う解凍は、冷凍保存温度が－18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

● 溶けかけている食品
レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オートメニュー（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる） 9 葉・果菜 10 根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

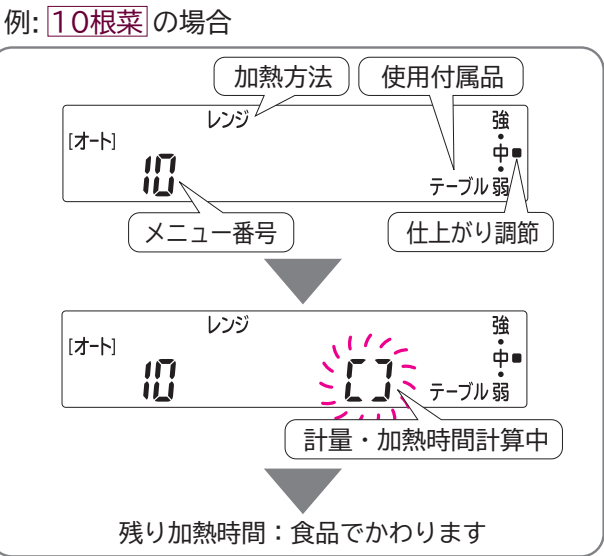
準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

1 を回し、野菜の種類に合ったメニュー番号「9」、または「10」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（ を押す前に調節します）

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例：10根菜 の場合

上手な野菜のゆでかた オートメニュー 9 葉・果菜 10 根菜

水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。 ➔P.60
加熱できる分量は 9 葉・果菜 で100～500g 10 根菜 で100～1000gです。

9 葉・果菜	10 根菜
果菜:なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物 **葉菜:**ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物 **花菜:**カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物	**根菜:**じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

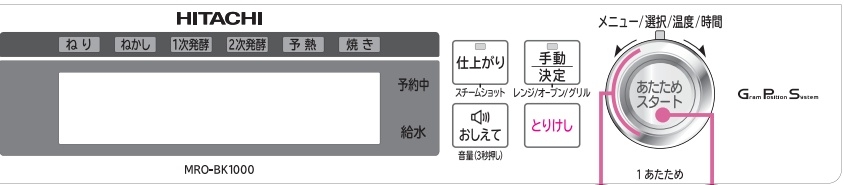
■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 弱 に合わせます。

■材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

■丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央をあけてまとめてラップに包んで加熱します。加熱後、上下を返して３～５分ほどそのままおきます。

⚠注意
分量が100ｇ未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します ➔P.45、46

オートメニュー（調理する）

レンジメニューの調理 37 10分煮物

37 10分煮物
➔P.122、123

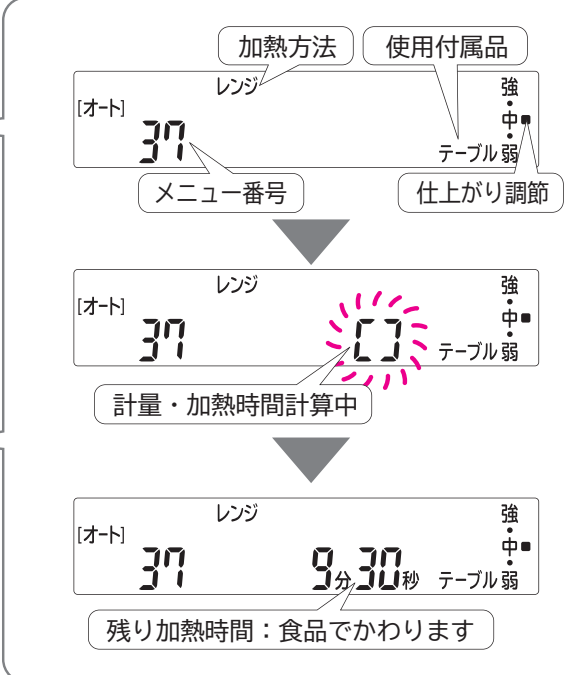
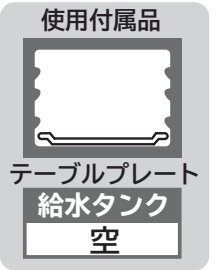
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を回し メニュー番号「37」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（ を押す前に調節します）

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

オートメニュー 37 10分煮物 のコツ

■分量は
1回に作れる分量は料理集に記載の分量です。

■表示以外の分量は
10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.45、46

■容器は
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

■材料は
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

■落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

■加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.45、46

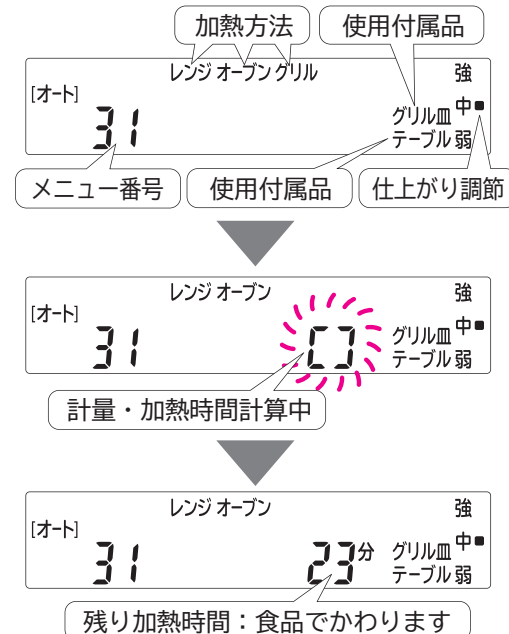
オートメニュー（調理する）

予熱「無」メニューの調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れる

料理集参照ページ

メニュー	参照	メニュー	参照
14肉じゃが	P.124	26オーブン天ぷら	P.121
15茶わん蒸し	P.118	27白身魚の姿蒸し	P.119
16スポンジケーキ	P.138	28豚肉の蒸し物	P.119
17蒸しチョコレートケーキ	P.149	29焼きいも	P.116
18柔らかプリン	P.149	30自家製食品	P.127
19焼き豚	P.106	31ハンバーグ	P.108
20焼きとり	P.107	32鶏のハーブ焼き	P.109
21ローストビーフ	P.106	33鶏のから揚げ	P.120
22スペアリブ	P.107	38簡単朝食セット	P.134
23たいの塩釜焼き	P.116	39肉と野菜の2段	P.132
24グラタン	P.113	40魚と野菜の2段	P.133
25焼きそば	P.117		

1 （あたためスタート）を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（（あたためスタート）を押す前に調節します）

2 （あたためスタート）を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例: 31 ハンバーグ の場合

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 42脱臭 で加熱してください。➔P.94

■「標準」調理 31ハンバーグ ～ 33鶏のから揚げ と「ヘルシー」調理 34ハンバーグ ～ 36鶏のから揚げ について

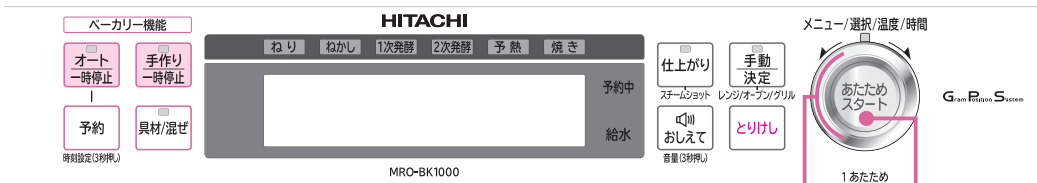
●「標準」調理
レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディーに調理します。操作は上記手順です。

●「ヘルシー」調理
過熱水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。➔P.43

⚠注意

本書に記載されているドライハーブ＆スパイス（10種）以外のグリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

予熱「有」メニューの調理 ヘルシー

過熱水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

メニュー	参照
34ハンバーグ	P.108
35鶏のハーブ焼き	P.109
36鶏のから揚げ	P.120

1 （あたためスタート）を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（（あたためスタート）を押す前に調節します）

2 （あたためスタート）を押す（予熱を開始します）

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは（あたためスタート）を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度（あたためスタート）を押してください。

予熱終了音が鳴ったら、食品をのせたグリル皿を入れ、ドアを閉める
加熱室内が高温になっているため注意してグリル皿を入れる。

3 （あたためスタート）を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

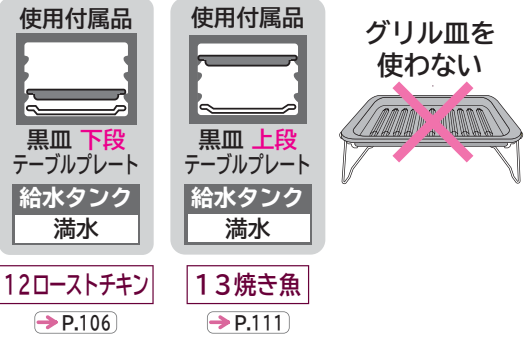
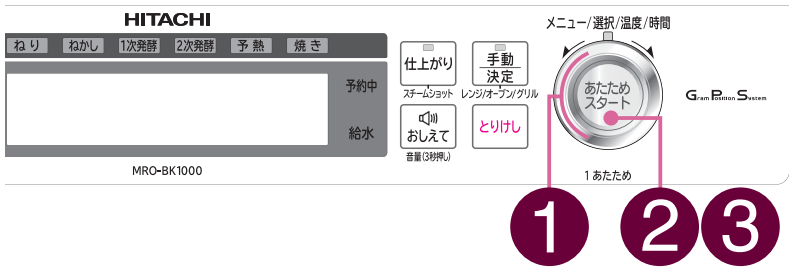
例: 34 ハンバーグ の場合

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 42脱臭 で加熱してください。➔P.94

⚠注意

本書に記載されているドライハーブ＆スパイス（10種）以外のグリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

オートメニュー（調理する）

予熱「有」メニューの調理　12 ローストチキン　13 焼き魚

12ローストチキン ➔P.106　13焼き魚 ➔P.111

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

例: 12ローストチキン の場合

1 を回し　希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（（あたためスタート）を押す前に調節します）

2 を押す（予熱を開始します）

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは（あたためスタート）を押すと庫内灯が点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度（あたためスタート）を押してください。

3 予熱終了音が鳴ったら、

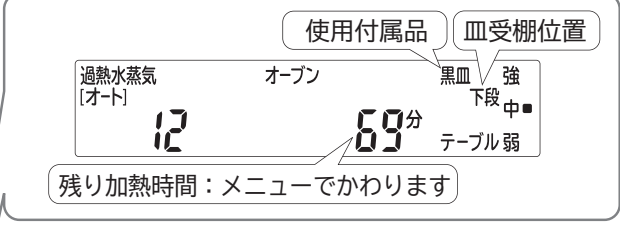
■ 12ローストチキン は食品を黒皿にのせ、下段にセットしてドアを閉める

■ 13焼き魚 は食品を黒皿にのせ、上段にセットしてドアを閉める

加熱室内が高温になっているため注意して黒皿を入れる。

4 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

⚠注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う

やけどのおそれがあります

■取り出したテーブルプレート、黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
■子供や幼児が触れないように気をつけてください
■破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

手動調理（レンジ加熱）

一定の出力（W）で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。スチーム レンジ の操作方法は ➔P.52、スチーム レンジ 発酵 の操作方法は ➔P.53 を参照してください。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品を入れた容器や皿をテーブルレートの中央に置き、ドアを閉める

例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

1「レンジ」「W」を選択し、決定する

 ➔ ➔

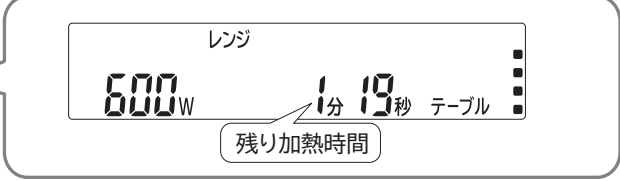
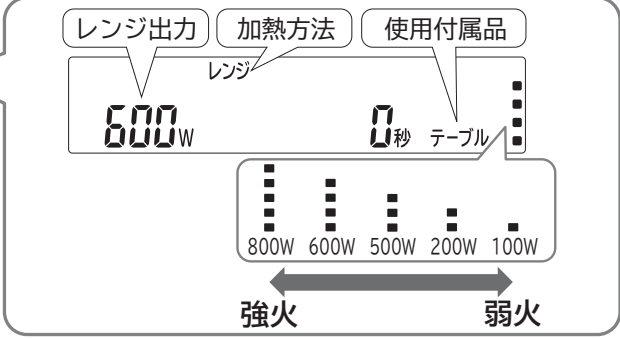
①押す　②回して選択　③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱時間を設定し、スタートする

④回して設定　⑤押してスタート

	加熱時間選択範囲	
800W	10秒～5分:10秒単位 5分～10分:30秒単位	（最大10分）
600W 500W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位	（最大20分）
200W 100W	10秒～5分:10秒単位、5分～20分:30秒単位 20分～30分:1分単位、30分～60分:2分単位 60分～90分:5分単位　（最大90分）	

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

⚠注意

レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100g当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40～50秒	めん類	―――	20秒～50秒
	根　菜	1分20秒～1分40秒	40～50秒	揚げ物（フライ、コロッケなど）	―――	40秒～50秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40～50秒	汁物（みそ汁・スープなど）	―――	1分10秒～1分30秒
肉　類		1分40秒～2分	1分～1分20秒	飲み物（お酒・牛乳など）	―――	20秒～40秒
ごはん類		―――	20～40秒	パン・まんじゅう	―――	20秒～30秒

● レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします（加熱前の食品温度が常温（約20℃）のとき）

● レンジ 1000W は手動調理では設定できません
レンジ800W で加熱します。オートメニューの 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

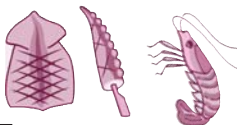
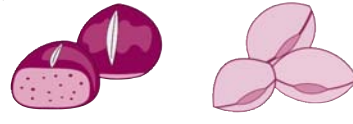
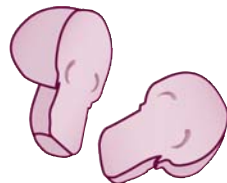
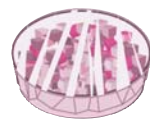
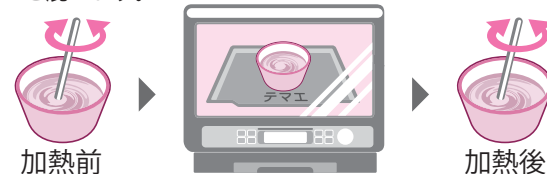
●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温（約20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

少量の食品（100g未満）を加熱する場合
レンジ500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100g未満）のときは乾燥したり、火花（スパーク）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。
レンジ200W で加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。
●マッシュルームは半分に切って加熱します。
●100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
●ひじきは レンジ200W で様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。
加熱前　加熱後

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

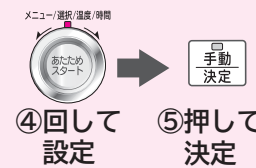
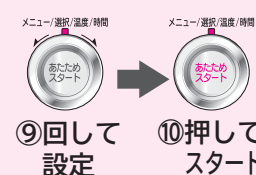
煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク　空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する
（➔P.45 ❶ 参照）
①押す　②回して選択　③押して決定

例：レンジ800Wで7分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合
2 加熱時間を設定し、決定する
（➔P.45 ❷ 参照）
④回して設定　⑤押して決定
3 もう一度決定を押す
⑥押して決定

4 「200W」「100W」から選択し、決定する
⑦回して選択　⑧押して決定
「200W」◀▶「100W」
5 加熱時間を設定し、スタートする
（➔P.45 ❷ 参照）
⑨回して設定　⑩押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。
■焼きもち、丸身の魚はうまく焼けません。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備 グリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて付属品（黒皿、グリル皿）を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する

①押す　②回して選択　③押して決定

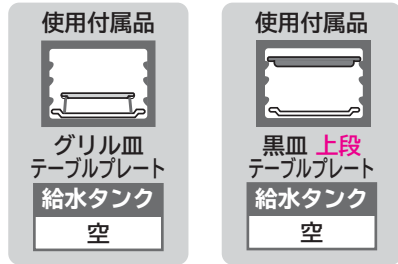
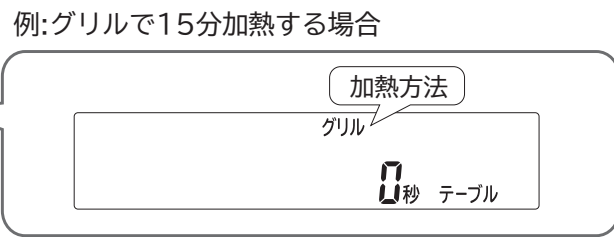
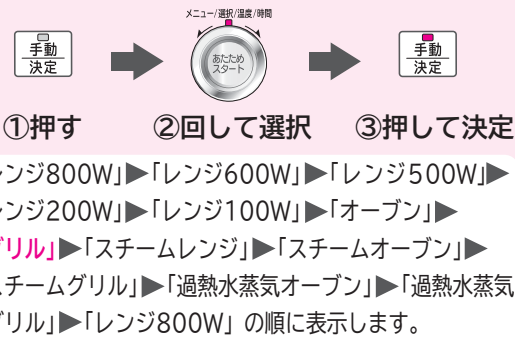
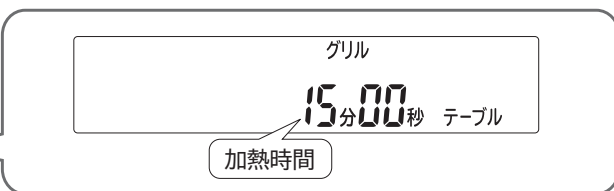
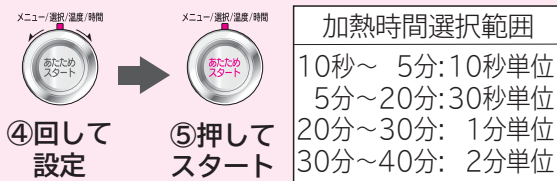
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例:グリルで15分加熱する場合

2 加熱時間を設定し、スタートする

④回して設定　⑤押してスタート

加熱時間選択範囲
10秒～ 5分:10秒単位
5分～20分:30秒単位
20分～30分: 1分単位
30分～40分: 2分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 42脱臭 で加熱してください。➔P.94

⚠注意

熱くなったグリル皿やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出します
やけどのおそれがあります

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿	くし焼き、焼きとりなど		**途中で裏返す** くし焼き、焼きとりは、焼き時間の½が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。		**途中で裏返す** 切り身の魚などは、盛りつけ時に下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。➔P.111、150

加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

グリル 加熱中に（ダイヤル）を回すと、1分単位で増減できます。
・加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
・残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理（オーブン加熱）

予熱「無」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

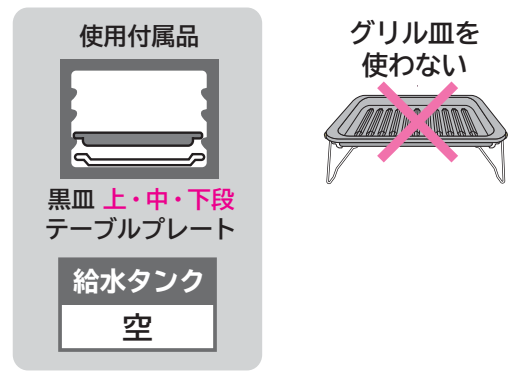
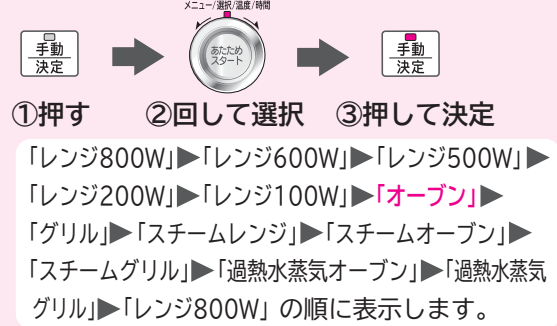
使用付属品
黒皿 上・中・下段
テーブルプレート
給水タンク
空

グリル皿を使わない

準備 テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す　②回して選択　③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例:オーブン 予熱「無」黒皿2段 200℃で30分加熱する場合

加熱方法
オーブン

予熱「無」を選択し、決定する
「有」◀ ▶「無」

④回して選択　⑤押して決定

オーブン 2段
予熱 無
予熱「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する
「2段」◀ ▶「1段」

⑥回して選択　⑦押して決定

黒皿使用段数
オーブン 2段
予熱 無 160℃

2 温度を設定し、決定する

⑧回して設定　⑨押して決定

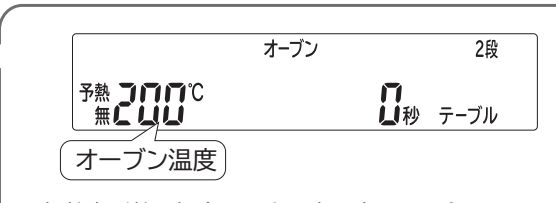
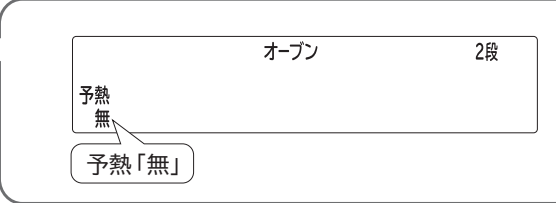
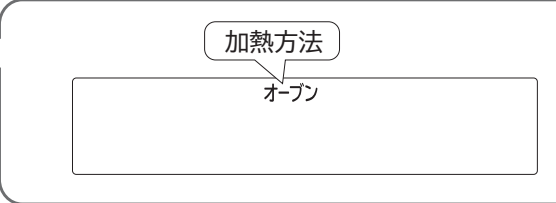
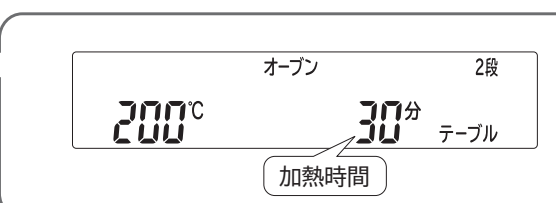
100℃~230℃（10℃間隔）、250℃まで設定できます。

オーブン 2段
予熱 無 200℃ 0秒 テーブル
オーブン温度

■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。
■250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。

3 加熱時間を設定しスタートする

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

⑩回して設定　⑪押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。➔P.51

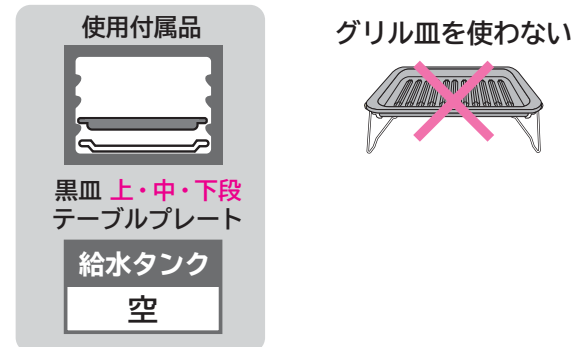
手動調理（オーブン加熱）

予熱「有」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

グリル皿を使わない

準備　テーブルプレートを加熱室底面にセットし、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備する

例：オーブン 予熱「有」黒皿2段
200℃で30分加熱する場合

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す　②回して選択　③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択　⑤押して決定

「有」◀▶「無」

3 黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択　⑦押して決定

「2段」◀▶「1段」

4 温度を設定し、決定する

⑧回して設定　⑨押して決定

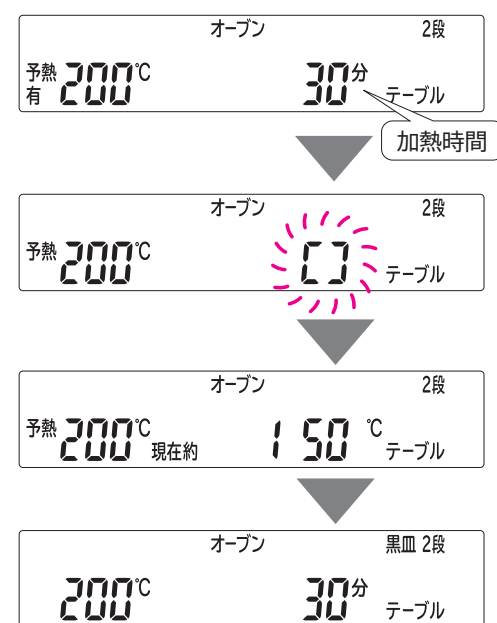
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。
■250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。

5 加熱時間を設定し、スタートする

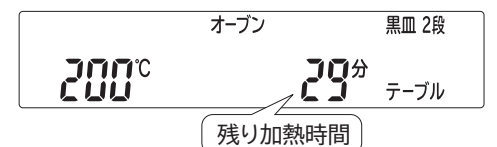
⑩回して設定　⑪押してスタート

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

予熱スタート

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
加熱室が高温になっているので注意して黒皿をセットする。

■設定した温度になると予熱は終了します。
■最大予熱時間は45分です。
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

6 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

オーブンの上手な使いかた

■予熱中に温度の調節ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。
●温度を変えるときは を回すと10℃単位で増減できます。
●オーブン 加熱中に 手動決定 を押して を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは 手動決定 を押した後 を回してください。
加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理（スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ）

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 希望の加熱を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱内容を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定

スチームレンジを設定する場合は、表示部に「350W」を表示させた状態で 手動決定 を押した後、加熱時間を設定します。

3 加熱時間を設定し、スタートする

⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
レンジ ➔P.45、46 グリル ➔P.48
オーブン ➔P.49～51

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチーム＋レンジ	スチーム／過熱水蒸気＋グリル	スチーム／過熱水蒸気＋オーブン
使用付属品	使用付属品	使用付属品

黒皿を使わない

グリル皿を使わない

選べる加熱内容

スチームレンジ レンジ出力 350W固定
加熱時間 10秒～5分（10秒単位）
5分～20分（30秒単位）

スチームグリル／過熱水蒸気グリル
加熱時間 10秒～5分（10秒単位）
5分～20分（30秒単位）
20分～30分（1分単位）
30分～40分（2分単位）

スチームオーブン
予熱選択 「有」「無」
段数選択 「2段」「1段」
温度選択 100℃～230℃（10℃単位）
250℃
加熱時間 1分～30分（1分単位）
30分～60分（2分単位）
60分～90分（5分単位）

過熱水蒸気オーブン
予熱選択 「有」「無」
段数選択 なし（中段または下段で加熱）
段数の設定はできません
温度選択 100℃～230℃（10℃単位）
250℃
加熱時間 1分～30分（1分単位）
30分～40分（2分単位）

手動調理（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

黒皿を使わない
グリル皿を使わない

1 「スチームレンジ」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「発酵」を選択し、決定する

350W ◀▶ 発酵

④回して選択 ⑤押して決定

2 ダイヤルを回し出力を選択し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定

10W◀▶20W◀▶30W◀▶40W◀▶50W

3 ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

⑧回して選択 ⑨押して決定

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例：スチームレンジ「発酵・30W」で10分加熱する場合

発酵温度の目安

こね上げた生地を耐熱性容器に入れて発酵させる場合、30W（中） 約20分 で発酵終了時の生地が発酵前より約10℃上がります

⚠ 注意

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない
やけどの原因になります

黒皿や金属製容器を使わない
火花（スパーク）による故障・発火の原因になります

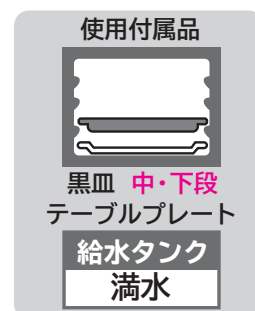
手動調理（発酵）

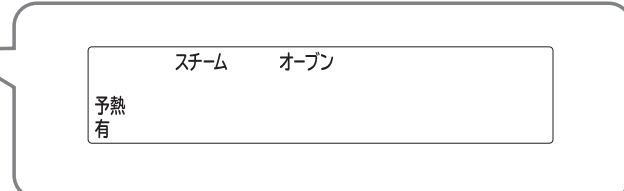
スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合

1 「スチームオーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

予熱「無」を選択し、決定する

「有」◀▶「無」

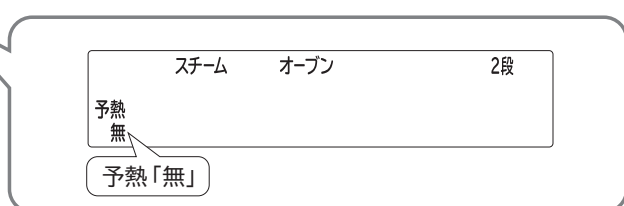
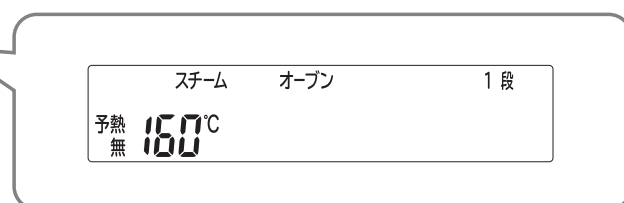
④回して選択 ⑤押して決定

予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。

黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」

⑥回して選択 ⑦押して決定

スチーム オーブン 1段
予熱 無 160℃

2 発酵温度を選択し、決定する

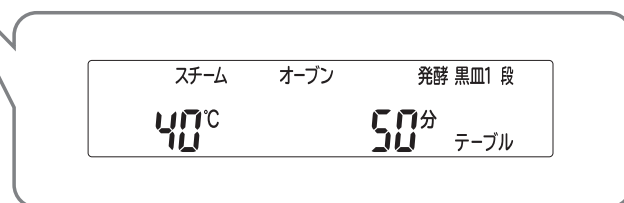
30℃◀▶35℃◀▶40℃◀▶45℃

⑧回して選択 ⑨押して決定

スチーム オーブン 発酵 黒皿1段
40℃ 0秒 テーブル

3 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

⑩回して選択 ⑪押して決定

スチーム オーブン 発酵 黒皿1段
40℃ 50分 テーブル

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

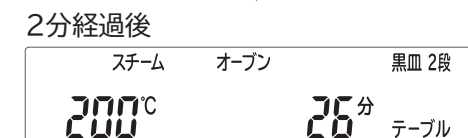
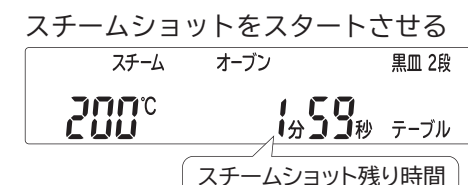
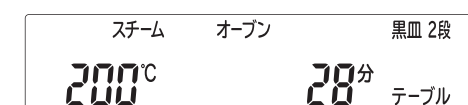
手動調理（スチームショット）

スチームショットを使う

■オーブン・グリル・スチームオーブン・スチームグリル・スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。
■お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。
■手動調理以外では手作りベーカリーメニューのステップ2と 125 2次発酵 でのみ使うことができます。

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで 仕上がり（スチームショット） を押す

●ボタンを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)
●ボタンの押しかえはボタンを押した後約2秒間受けつけます。
●残り時間が減算し、スチームショットが始まります。
●スチームショットが終了すると、もとの加熱に戻ります。
残り時間が5分以内のときは使用できません。

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

ご注意
スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。

スチームショットの入れかたのコツ

■オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
■ レンジ 、 スチーム レンジ 、 スチーム レンジ 発酵 、 過熱水蒸気 オーブン 、 過熱水蒸気 グリル ではスチームショットは設定できません。
■スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
■スチームオーブン発酵の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
■手動調理オーブンでスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
■手動調理グリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかける時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

■オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は 9葉・果菜 で。根菜は、10根菜 で加熱します。➔P.40
■おおいの有無の「ー」は、ラップ等のおおいの無を示します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 レンジ800W		おおいの有無
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は やや強 に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は 強 に合わせる。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん さつまいも	オートメニューの場合 弱 に合わせる。さつまいもの太い物は 中 に合わせる。	200g	3分～3分30秒	有
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのままおく。さいの目切りや、薄切りのオートメニューの場合は 弱 に合わせる。	150g	3分30秒～4分	
			300g	4分50秒～5分30秒	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾(約200g)	3～5分	–
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	–
冷凍さやいんげん	200g	約1分40秒	–

■ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
■加熱後3～5分放置して自然解凍します。
■ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後よくかき混ぜます。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ・コロッケ	2～4個(100g)	1分10秒～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

■あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
■パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
■ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」➔P.46）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
■市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ500W の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

■おおいの有無の「–」は、ラップ等のおおいの無を示します。
■焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯(150g)	40～50秒	–
	おにぎり	1個(150g)	約50秒	–
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	1分50秒～2分10秒	–
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
	ハンバーグ	1個(100g)	50秒～1分20秒	–
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	30～40秒	–
	コロッケ	2個(150g)	40～50秒	–
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	–
	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	–
	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	–
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	–
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	1分～1分30秒	–
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	–
	お酒	1本(180mL)	40～50秒	–
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	–
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	–
	バターロール	2個(80g)	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	–

スチーム・レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	–
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	–
肉まん	1個(100g)	1分30秒～1分50秒	–
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	–
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1くし(120g)	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～1分50秒	–
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個(240g)	7分～8分30秒	–
冷凍肉まん	1個(100g)	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	–
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	–

オーブン調理　グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

	メニュー名	分量	黒皿・皿受棚・グリル皿	温度	加熱時間		記載ページ
					予熱有	予熱無	
ケーキ	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	直径15cm	黒皿・下段	160℃	32～38分	38～44分	138
		直径18cm			40～46分	46～52分	
		直径21cm			44～50分	50～56分	
	チーズケーキ	直径18cm			42～48分	50～56分	139
グラタン	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	210℃	30～40分	———	113
	ラザニア	焼き皿1皿					114
	えびのドリア	4皿					
焼き物	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220℃	30～45分	40～50分	106
	焼き豚	約500g	黒皿・下段	200℃	54～65分	70～80分	106
	スペアリブ	約800g	黒皿・中段	210℃	30～42分	40～46分	107
	バーベキュー、焼きとり	6くし、12くし	グリル皿	グリル	———	25～36分	107
	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250℃	10～18分	18～28分	108
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	———	14～22分	111
	塩さば					12～20分	
	干物	2枚				12～20分	

■作りかたは、記載ページを参照してください。
■焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
■バーベキュー、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の$\frac{1}{2}$を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

手動調理をするときの加熱時間

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの0点調節をしてください。➔P.6

料理の仕上がり具合が悪い	■調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（本書で、もう一度確認してください。）オートメニューのとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合、トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。➔P.6 ■ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うとうまくできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.57
オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。➔P.6

ごはんのあたため

1 あたため でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	■プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ■ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ■2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
1 あたため でごはんが熱過ぎる	■ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ■仕上がり調節 やや弱 に合わせて、あたためてください。
4 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	■給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ■容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	4スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
3 解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	■容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ■プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ■使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。 ■ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ■2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
3 解凍あたため で冷凍ごはんが熱過ぎる	■ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ■溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
2 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱過ぎる	■陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	■牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ（重量）に対して半分以下の量のときは レンジ 600W で様子を見ながらあたためてください。 ■冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ■メニューを間違えていませんか。1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 ■ 7牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。➔P.23
牛乳がぬるい	■牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ■市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ■設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ■テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	■ 1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ■食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ■プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ■テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ■食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によって「仕上がり調節」を使い分けます。➔P.23、31、35
食品をあたためると熱くなり過ぎる	■食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ■あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ■オートメニューでぬるかった物を、オートメニューで追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ■冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	■とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 または 強 に合わせて加熱します。 ■加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	■ 3解凍あたため であたためます。➔P.34、35 ■プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。 食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ■テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

うまく仕上がらないとき

うまく仕上がらないとき（つづき）

解凍

解凍不足でかたい	■半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後 3～5 分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ■食品（肉やさしみ等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ■テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	■給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に加熱し過ぎになることがあります。 ■皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ■食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ■冷凍するときは、食品の厚みを 2～3cmにそろえてください。 ■加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ■同時に 2 つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ■さしみ解凍の場合は、8 解凍 仕上がり調節 弱 に合わせます。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	■野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ■ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ■ほうれん草などの葉菜は 100～500g、じゃがいもなどの根菜は 100～1000g まで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	■ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ■ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	■ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	■ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ■100g未満のオートメニューはできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	■加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して 3～5 分ほどおいて、蒸らします。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	■卵はしっかりと泡立てましたか。 ■ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.138 ■粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
スポンジケーキ	いくら泡立てても泡立ちが悪い	■泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	■小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ■小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	■手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.57 ■分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー	焼き色にむらがある	■生地の大きさや厚みはそろえてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	■分量は正しく計りましたか。 ■シュークリームの作りかた ➔P.147 を参照し、作りかた ❷ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
シュークリーム	大きさにむらがある	■生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

■焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。

■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

ベーカリー機能の調理手順

準備 ▶ ねり ねかし ▶ 1次発酵 ▶ 成形 ▶ 2次発酵 ▶ 焼き

準備

付属品と材料を用意する

パンケース・ねり羽根
小麦粉と水などを入れる
天然酵母パンは生種も入れる

投入器
ドライイーストと具材を入れる
天然酵母パン・早焼きソーダブレッドなどはドライイースト不要

お好みの具材入りパンを作る場合
■自動投入
■手動投入
■粗混ぜ（具材の形を残す）
を選択することができます

材料の入ったパンケースと投入器をセットする

加熱室内にセットした状態

オートベーカリーメニュー

➔P.73~77

食パンを作る

焼き上がり時間を予約したい場合は ➔P.74、75

手作りベーカリーメニュー

➔P.78、79

自分で成形してパンを作る

ステップ 1

発酵が足りなかった場合は、追加で1次発酵を行ってください ➔P.80

生地を取り出す

成形する

黒皿にのせてセットする

ステップ 2

発酵が足りなかった場合は、追加で2次発酵を行ってください ➔P.81

黒皿ごと取り出す

予熱後、黒皿ごと再セットする

ステップ 3

焼きが足りなかった場合は、追加焼きを行ってください ➔P.82

完成 パンを取り出す

パン作りの基本工程	
ねり	羽根を回転させて材料をねり生地にします
ねかし	生地を休ませて、水としっかりなじませます
1次発酵	ねった生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
成形	パンケース（型）に入れない場合、生地をでき上がりの形にします
2次発酵	成形した生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
焼き	発酵させた生地を焼き上げてパンにします

お手入れ時のお願い

（詳しくは「お手入れ」を参照 ➔P.94~98）

■パンケースの脚部・投入器は水に浸さないでください。故障の原因になります。
■焼き上がったパンや生地を取り出したパンケースには水やぬるま湯を入れて、汚れがふやけて取れやすくなるまでおいてください。
■パンケースの内側を洗うときは、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落としてください。

パンが焼き上がった直後に連続してパンを作ることはできません

加熱室の温度が高いと、正常にねりや発酵ができず仕上がりが悪くなります。加熱室内を冷ましてから行ってください。
オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1をスタートしようとすると、冷却運転を行うように音声で案内します。➔P.99

レンジ・オーブンメニューの調理後や 41清掃 42脱臭 の後も、加熱室内が40℃以下に冷めるまでスタートできません

ベーカリー機能の調理手順

ベーカリー機能のメニュー一覧

ベーカリー機能のメニューの調理時間と作業工程

■オートベーカリーメニューは[ねり]、[ねかし]、[発酵]、[焼き]をすべて自動で行います。➔P.73~77
■手作りベーカリーメニューは３つのステップに分かれ、自分で成形したパンが作れます。➔P.78~84
■ベーカリー機能のすべてのメニューでパンケース・投入器・パンケース台を使います。
■お好みの具材を入れたい場合は
●具材の種類によって[自動投入]・[手動投入]が選べます。➔P.76、77
●具材の形を残して混ぜる[粗混ぜ]が選べます。➔P.76、77
■オートベーカリーメニューは調理完了時刻を予約することができます。➔P.74、75
●手作りメニューやレンジ・オーブンメニューは予約することができません。
■下の表に記載されている時間は目安です。

	メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた	調理時間	具材投入時間（スタートから）	行程
オートベーカリーメニュー	101 食パン	➔P.73	➔P.156	120分	約25分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	102 ソフト食パン	➔P.73	➔P.160	135分	約37分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	103 バターリッチパン	➔P.73	➔P.160	145分	約25分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	104 山形フランスパン	➔P.73	➔P.161	215分	約35分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	105 デニッシュ風パン	➔P.73	➔P.162	145分	約15分後（後入れ用バター）	イースト投入・後入れ用バター投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	106 ごはんパン	➔P.73	➔P.162	135分	約41分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	107 ライ麦パン	➔P.73	➔P.164	135分	約41分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	108 全粒粉パン	➔P.73	➔P.164	135分	約41分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	109 米粉パン（小麦入り）	➔P.73	➔P.165	130分	約25分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	110 米粉パン（小麦なし）	➔P.73	➔P.165	115分	約20分後	イースト投入・具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	111 天然酵母食パン	➔P.73	➔P.166	300分	約50分後	具材投入・ガス抜き／ねり・ねかし・ねり・1次発酵・2次発酵・焼き
	112 早焼きソーダブレッド	➔P.73	➔P.167	41分	—	ねり・ねかし・焼き

	メニュー分類	ステップ	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた	調理時間	具材投入時間（スタートから）	行程
手作りベーカリーメニュー	113 バターロール	1	➔P.78	➔P.168	76分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		37分	—	
		3	➔P.79		18分	—	
	114 丸パン	1	➔P.78	➔P.170	76分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		35分	—	
		3	➔P.79		16分	—	
	115 白パン	1	➔P.78	➔P.171	76分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		35分	—	
		3	➔P.79		17分	—	
	116 フランスパン	1	➔P.78	➔P.172	61分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		35分	—	
		3	➔P.79		31分	—	
	117 クロワッサン	1	➔P.78	➔P.174	18分	—	イースト投入／ねり（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		50分	—	
		3	➔P.79		15分	—	
	118 あんパン	1	➔P.78	➔P.176	76分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		35分	—	
		3	➔P.79		15分	—	
	119 メロンパン	1	➔P.78	➔P.177	76分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		30分	—	
		3	➔P.79		24分	—	
	120 ベーグル	1	➔P.78	➔P.178	30分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり（ステップ1）・成形・2次発酵（ステップ2）・ゆで・予熱・焼き（ステップ3）
		2	➔P.78		30分	—	
		3	➔P.79		22分	—	
	121 ナン	1	➔P.78	➔P.179	76分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・予熱・焼き（ステップ3）
		3	➔P.79		14分	—	
	122 ピザ	1	➔P.78	➔P.180	46分	約25分後	イースト投入・具材投入／ねり・ねかし・ねり・1次発酵（ステップ1）・成形・予熱・焼き（ステップ3）
		3	➔P.79		21分	—	
追加・ねり応用	123 ねり（時間）		➔P.83	—	—	—	——
	124 1次発酵（温度/時間）		➔P.80	—	—	—	——
	125 2次発酵（温度/時間）		➔P.81	—	—	—	——
	126 追加焼き（温度/時間）		➔P.82	—	—	—	——
	127 もち		➔P.84	➔P.181	80分	約74分後	炊く・炊きまぜ・こねる／具材投入
	128 うどん・パスタ		➔P.84	➔P.182	16分	—	ねり
	129 そば		➔P.84	➔P.183	16分	—	ねり

パン作りに必要な材料

■材料は新鮮な物を使い、開封後はできるだけ早めにご使用ください。
■材料は正確に計ってください。
●重さを計るときは0.1g単位以下の料理用はかりを使ってください。
(付属品のホームベーカリー用スプーンを使うこともできます)
●ホームベーカリー用スプーンはすりきりで計り、計量カップは水などを計るときに使ってください。

小麦粉

(強力粉・薄力粉)

■パン作りには一般にたんぱく質の多い強力粉を使います
(パンの種類によっては薄力粉を使うこともあります)
■水でねると「グルテン」が形成されて空気を包むのでパンがふくらみます

小麦粉のコツ
●ふるう必要はありません
●分量は「重さ」で計ります
(計量カップでは計らないでください)
●湿度に弱いので乾燥した場所で保存する
●日清製粉の「カメリヤ」がおすすめです

米粉

■米粉はグルテンを形成するたんぱく質をもたないため、米粉だけではパンを作ることができません

米粉のコツ
●メニューによって使う米粉の種類がかわります
・109 米粉パン(小麦入り) の場合は
グリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテン入り)」をお使いください
・110 米粉パン(小麦なし) の場合は
グリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテンフリー)」をお使いください
指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出て運転が止まる場合があります。

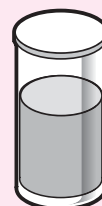
米粉のお申し込み先は
グリコ通販センター
0120-834-365 (通話無料)
受付時間　平日　9:00~20:00
　　　　　土日祝　9:00~17:00
(お盆、年末年始を除く)

ドライイースト

■適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
■予備発酵不要の物を使います

ドライイーストのコツ
●ドライイーストを開封後は冷蔵室で保管してください(イーストは生ものです)
●冷蔵室から出した物は10分くらい室内においてから使う
冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります
●湿度に弱いので乾燥した場所で保存する
●日清製粉の「スーパーカメリヤ」がおすすめです

天然酵母パン種 (元種)

■適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
■天然植物から培養された酵母を使います
■元種をおこして生種にしてから使ってください
➔P.166 (元種のままでは使えません)
●元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください
詳しくは(有)ホシノ天然酵母パン種のホームページをご覧ください

水

■小麦粉に加えてねると「グルテン」を形成します

水のコツ
●果汁や牛乳を入れた分量だけ水を減らす
●室温 25℃以上のときは約 5℃の冷水を使う
(約5℃の冷水は氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります)

牛乳 スキムミルク

■パンの光沢や風味をよくします
■パンの柔らかさを保ちます

牛乳を入れるときのコツ
●入れた分量だけ水を減らす
●使用する場合は予約しない
●分量は水の 1/2 未満にする

卵

■パンの光沢や風味をよくします
■パンのグルテンを強くします

油脂類

(バター・マーガリンなど)

■パンを柔らかくします
■パンの光沢をよくします

油脂類のコツ
●湯せんなどで溶かさずに固形のまま使う

砂糖

■イーストが発酵するための栄養となります
■焼き色や風味をよくします

塩

■生地のグルテンを安定させます
■イーストの発酵し過ぎを抑えます

追加具材

■応用メニューによっては調理の途中で具材を入れる物があります。
具材の種類によって「自動投入」または「手動投入」を選んでください。
■かたい物や大きい物は入れないでください。
ナッツ類や大きなドライフルーツは 5mm を目安に刻んでください。
ベーコンやハムなどは 1cm 角を目安に切ってください。
■追加の具材を入れ過ぎるとパンのふくらみが悪くなります。
材料は本書記載の分量に従って調理してください。
■レーズンなどのドライフルーツやハム・ベーコンなどくっつきやすいものは、よくほぐしてから具材容器に入れてください。

レーズン

クルミ

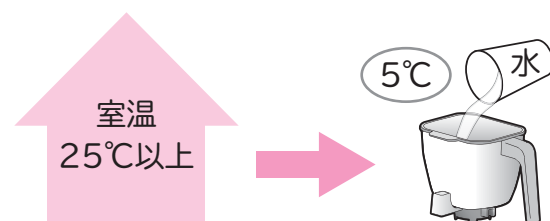
ベーコン

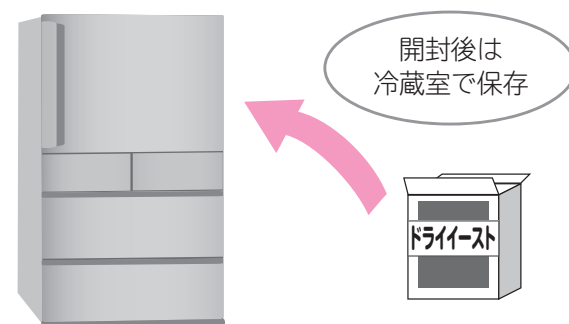
ベーカリー機能の上手な使いかた

ちょっとした条件でかわる仕上がり具合

オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューは料理集（➔P.154~184）**に記載されている材料・分量や付属品の使いかたに従って調理する**

パンのふくらみかたは部屋の温度や湿度によってもかわる

室温が25℃以上のときは、パンケースに入れる水は約5℃の冷水（冷蔵室から出したての温度）を使ってください。
室温が高いときに、室温程度の水を使うと生地の温度が上がり過ぎて、正常な発酵にならず、仕上がりが悪くなるためです。

小麦粉やドライイーストなどの材料は新鮮な物を使う

高温・湿気を避けて保存し、ドライイーストを開封後は冷蔵室で保存してお早めにご使用ください。
使用時は常温に戻してください。冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります。

２次発酵終了後に生地をねったり、成形し直したりしない

発酵後の生地をいじめると、生地を傷め、パンがうまくふくらまなくなります。

ベーカリー機能の仕上がり調節

ベーカリー機能のメニューの仕上がり調節はメニューによって調節する内容がかわります。

オートベーカリーメニューでは

焼き色や加熱時間を調節します

手作りベーカリーメニューでは

- ステップ１：[1次発酵]の時間を調節します
- ステップ２：[2次発酵]の時間を調節します
- ステップ３：焼き色や加熱時間を調節します

メニュー番号を選択し、仕上がり調節ランプが点灯中に[仕上がり]を押して、調節します。（➔P.23）

予約機能

オートベーカリーメニューで焼き上がり時刻を予約することができます（操作は➔P.74、75）

次のメニューは予約機能が使えません

[103 バターリッチパン]
[105 デニッシュ風パン]
[112 早焼きソーダブレッド]

牛乳や卵など傷みやすい食品を使うため、予約機能を使うことができません。

予約機能は最初に[ねり]を行ってから予約待機状態に入ります

- [111 天然酵母食パン]は、すぐに予約待機状態に入り、決められた時刻になると[ねり]を行います。
- 完了時刻からメニューごとに決められた時刻になると調理を再開します。

室温や湿度などによっては、予約した完了時刻より最大10分程度早く焼き上がることがあります

予約待機中にドアを開けると待機状態が一時停止します。

ドアを閉め、[あたためスタート]を押して予約を再開してください。

すぐに[あたためスタート]を押さないと、調理を再開せず、予約した完了時刻に焼き上がらない場合があります。

予約待機中に他の調理をしたいとき

予約設定を繰り返すと仕上がりが悪くなるのでおすすめしません。
[とりけし]を２回押して予約をとりけしてください。
その後、他の調理を行い、あらためて予約を設定し直してください。

- 調理終了後、加熱室内が熱くなっている場合は、35℃以下まで冷ましてからパンケースをセットしてください。
- [111 天然酵母食パン]以外のメニューは何度も予約の設定をやり直すと、ねり過ぎになってしまいます。他の調理を行いたい場合は、最後の調理が終わってから予約を設定してください。

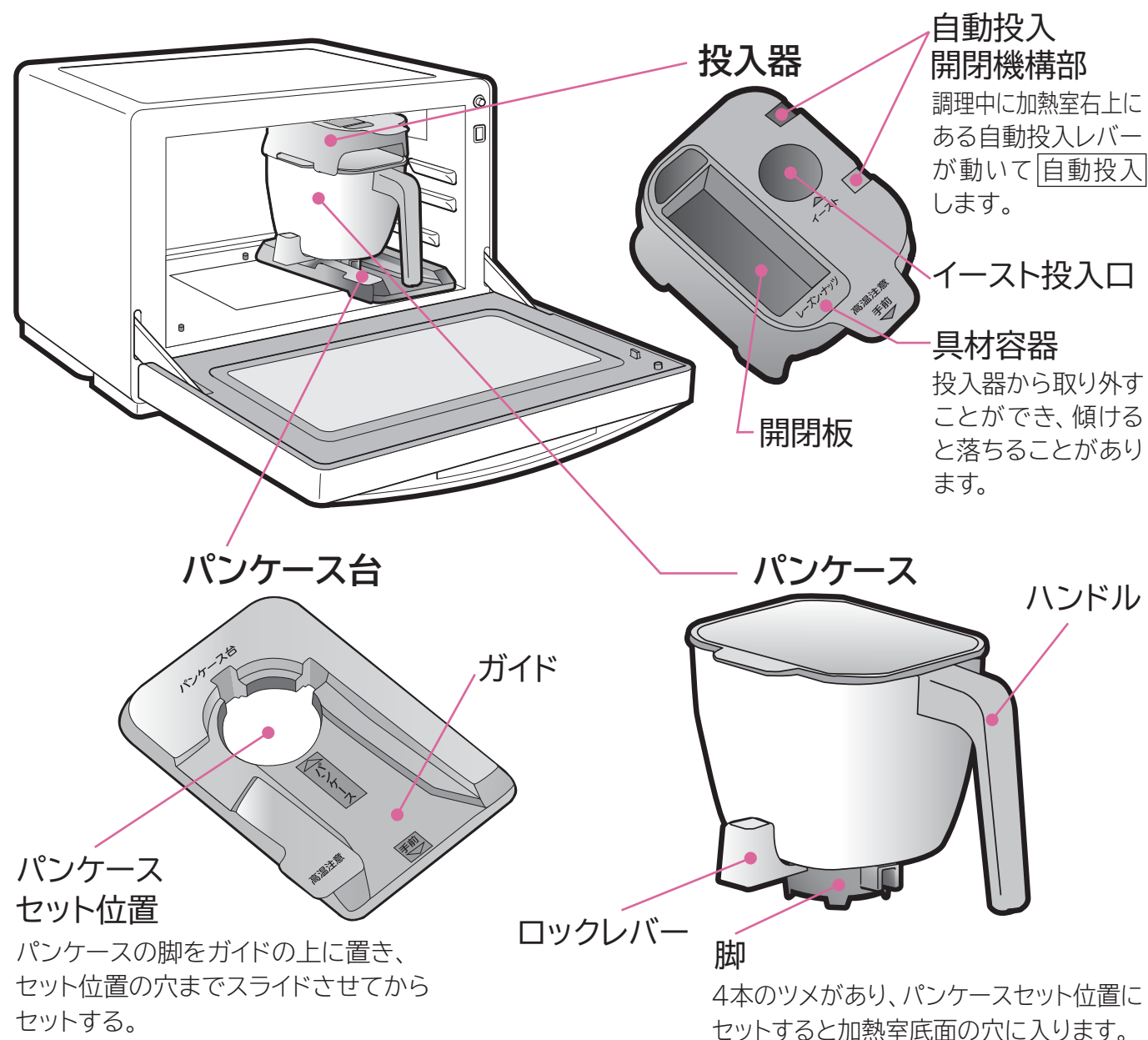
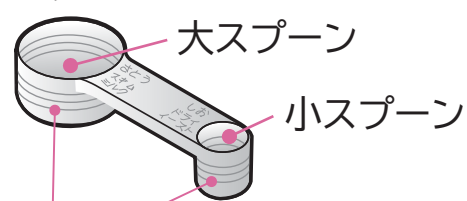
パン生地に具材をねり込む

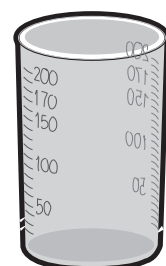
具材によって３つの入れかたがあります（操作や具材の種類による使い分けは➔P.76、77）

ねり の途中で入れる		最初に入れる
①[自動投入] 調理開始前に具材を具材容器に入れて、各メニューに応じた時間に自動で投入します。	②[手動投入] 具材を投入するタイミングになると具材報知音が鳴ります。パンケース・投入器を取り出し、具材を入れます。パンケース・投入器を加熱室内に戻し、[あたためスタート]を押してください。[あたためスタート]を押さないと調理を再開しません。	③ 小麦粉や砂糖と一緒に、最初からパンケースに入れます。

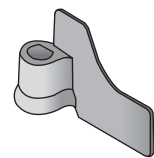
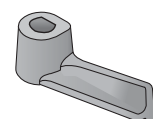
ベーカリー機能の上手な使いかた

付属品の使いかた

ホームベーカリー用付属品の使いかた

ホームベーカリー用スプーン

計量カップ

目盛りがそれぞれ3本あります。
下の目盛りが⅓量、中間の目盛りが½量、上の目盛りが⅔量です。
（ホームベーカリー用スプーンで計る調味料の分量は目安です。メーカーや保存状態、入れかたによって若干異なります。）

ねり羽根

メニューによって使い分けてください

パン用羽根

もち・うどん用羽根

パンケース

- ■パンケースは内側底部にある回転軸にねり羽根を取り付け、生地をねったり、食パンを焼いたりする時の容器になります。
- ■パンケースをセットするときは、確実にロックしてください。
- ■ねり羽根の付けかた ➔P.72
- ■セットのしかた ➔P.72
- ■パンケースをセットすると脚の4本のツメが加熱室底面の穴に入ります。

パンケース台

- ■パンケース台は、パンケースをセットする前に加熱室底面にセットします。
- ■加熱室の右側壁面と手前のふちに合わせてセットします。
- ■パンケース台のガイドは、パンケースの脚をスライドさせて使うため、傷がついたり、白くなることがありますが、性能上は問題ありません。

投入器

- ■投入器にはドライイーストと具材をスタート前に入れます。
- ■自動投入開閉機構部を押さないでください。具材・ドライイーストが落ちてしまいます。入れた物は ねり の途中に、自動で投入します。
- ■具材またはドライイーストが投入されるタイミングは、各メニューによって異なります。
- ■具材容器は取り外して洗うことができます。
- ■具材容器は 自動投入 しないときもセットしてください。

ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

- ■大スプーンは砂糖とスキムミルクを計るために使います。小スプーンは塩とドライイーストを計るために使います。
  一般的な大さじ・小さじとは大きさが異なります。使い分けてください。
- ■計量カップは液体を計るために使います。
  小麦粉などは計量カップではなく、重さを計ってください。

お願い

- **■具材を入れる前に具材容器の開閉板が閉じていることを確認してください**
  具材がそのままパンケースに落ちて、適切なタイミングで投入されません。
- **■イースト投入口はからぶきしないでください**
  静電気でドライイーストが残ります。
- **■材料を入れる前にねり羽根がセットされていることを確認してください**
  ねり羽根がない状態でスタートすると生地をねることができないためパンができません。
- **■かたい食材を入れて ねり を行わないでください**
  パンケースのフッ素加工を傷め、こびりつきの原因になります。万が一、剥がれたフッ素を口にしても、無害であり、健康上の問題はありません。

⚠注意

パンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使用する
やけどの原因になります
加熱終了後の加熱室内やパンケースは熱くなっています

パンケース・投入器・パンケース台の出し入れは加熱室壁面や底面・天井に当てないように注意する
損傷・故障の原因になります
投入器が落下して食品がこぼれてしまいます

パンケース・投入器・ねり羽根・収納ケースは落下させない
変形・故障の原因になります

ロックレバー・ハンドルを無理に操作しない
破損・故障の原因になります

付属品の使いかた（準備する）

パンケースを加熱室にセットするまで

1 テーブルプレートを取り出して パンケース台を加熱室底面に セットする

加熱室の右側面と手前のふちに合わせて セットします

2 パンケースにねり羽根を取り付ける

ねり羽根は浮かないように下までしっかりとセットしてください

■パン・ピザを作るとき
→**パン用羽根** を使用してください

■もちやうどん・パスタの生地を作るとき
→**もち・うどん用羽根** を使用してください

3 パンケースに小麦粉や水などを入れる

投入器に常温に戻したドライイーストやお好みの具材を入れ、左右の凹凸部を合わせてパンケースにセットする

■ドライイーストや具材を入れないで作るメニューもあります

■ドライイーストは投入器のイースト投入口に、具材は投入器の具材容器に入れます

■投入器をパンケースにセットしてからドライイーストなどを入れることもできます

4 パンケースのロックレバーを手前に 止まるまで引く

投入器をのせたパンケースをパンケース台にのせて、ガイドの上をパンケースセット位置の上までハンドルを持ってスライドさせてセットする

パンケースをパンケースセット位置に正しくセットすると脚にある4本のツメが加熱室底面の穴に入ります
ロックレバーが手前にないとツメが引っかかって入りません

5 ロックレバーを奥に止まるまで押し てロックし、ドアを閉める

正しくロックされると音声で案内します
音声が流れるまで、ロックレバーを奥に押してください

食パンなどを作るときは ➔P.73~77
自分で成形したパンを作るときは ➔P.78~83

パンケースのハンドルを持って水平に固定し、ロックレバーを奥に押してパンケースをロックする

ロックの解除はロックレバーを手前に引く

オートベーカリーメニューの操作

食パンを焼く（オートベーカリーメニューのパンを焼く）

■ ねり 、 ねかし 、 1次発酵 、 2次発酵 、 焼き をすべて自動で行います。
■食パン以外のパンを作りたい場合は、「手作りベーカリーメニュー」で作ります。➔P.78、79
■具材を途中で投入することができます。➔P.76、77
具材を途中で投入する場合は、具材の種類によって 自動投入 · 手動投入 、 混ぜ · 粗混ぜ を選択してください。
■焼き上がり時刻を予約することができます。
予約可能時間はメニューによって異なります。最大で13時間後まで設定できます。
詳しくは「焼き上がり時刻を予約してパンを焼く」を参照。➔P.74、75

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例： 101 食パン を作る場合

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする ➔P.72

パンケースをセットするときは確実にロックしてください ➔P.72

1 オート 一時停止 を押す

最初は 101食パン が選択されています

[オート] 101　オーブン 投入器　ねり 発酵 パンケース・台　強 中■ 弱

2 他のオートベーカリーメニューを選択する場合は

を回して希望のメニュー番号を選択する

途中で具材を入れるときは ➔P.76、77
仕上がり調節をするときは ➔P.68

料理集参照ページ

メニュー	ページ	メニュー	ページ
101 食　パ　ン	➔P.156	107 ライ麦パン	➔P.164
102 ソフト食パン	➔P.160	108 全粒粉パン	➔P.164
103 バターリッチパン	➔P.160	109 米粉パン(小麦入り)	➔P.165
104 山形フランスパン	➔P.161	110 米粉パン(小麦なし)	➔P.165
105 デニッシュ風パン	➔P.162	111 天然酵母食パン	➔P.166
106 ごはんパン	➔P.162	112 早焼きソーダブレッド	➔P.167

調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合

を押してもスタートしません。
ねり のときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。➔P.99

3 を押してスタートする

■**完了時刻表示と残時間表示について**
残りの調理時間が1時間以上の場合、完了時刻を表示します。残りの調理時間が1時間未満になると残り時間を表示します。
■**庫内灯を点灯したいときは を押す** ➔P.8

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出す手順は「ベーカリー機能の手順」を参照 ➔P.154

⚠注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にヨコにして置いて冷ます
転倒し、やけどのおそれがあります

オートベーカリーメニューの操作

焼き上がり時刻を予約してパンを焼く

■一部のオートベーカリーメニューは完了時刻を予約することができます
手作りベーカリーメニューは焼き上がり時刻や発酵終了時刻を予約することができません。
■応用メニューによっては予約機能の使用に適さない物もあります
材料に牛乳や卵など傷みやすい物が入っているメニューでは予約機能を使わないでください。

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：102 ソフト食パン の焼き上がりを
「16時30分」に予約して作る場合

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする ➔P.72

パンケースをセットするときは確実にロックしてください ➔P.72

1 を押す
最初は 101食パン が選択されています

料理集参照ページ

101 食パン	➔P.156	108 全粒粉パン	➔P.164
102 ソフト食パン	➔P.160	109 米粉パン(小麦入り)	➔P.165
104 山形フランスパン	➔P.161	110 米粉パン(小麦なし)	➔P.165
106 ごはんパン	➔P.162	111 天然酵母食パン	➔P.166
107 ライ麦パン	➔P.164		

2 他のオートベーカリーメニューを選択する場合は
(メニュー/選択/温度/時間) を回して希望のメニュー番号を選択する

[オート] 102 オーブン ねり 発酵 投入器 パンケース・台 強 中■ 弱

途中で具材を入れるときは ➔P.76, 77
仕上がり調節をするときは ➔P.68

3 予約 を押して「予約」を選択する
予約 を押すごとに次の順に選択できます
予約無 ▶ 予約1 ▶ 予約2 ▶ 予約無

予約機能の完了時刻は前回設定した時刻を2つまで記憶します
- 「予約1」と「予約2」にそれぞれ前回設定した完了時刻を記憶します。
- 工場出荷時は「6:00」と「18:00」に設定されています。

4 (メニュー/選択/温度/時間) を回して希望の完了時刻を選択する
メニューによって予約できる時間は決まっています
「完了時刻」が点滅している時刻は選択できません

[オート] 102 オーブン ねり 発酵 予約1 投入器 パンケース・台 完了時刻 16時30分 強 中■ 弱

5 を押し、予約調理をスタートする

▼

完了時刻に焼き上がるように合わせて調理を自動で開始します。
（調理時間はメニューによって異なります）

▼

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出す手順は「ベーカリー機能の手順」を参照 ➔P.154

⚠注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にヨコにして置いて冷ます
転倒し、やけどのおそれがあります

調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合
(あたため/スタート)を押してもスタートしません。
ねり のときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。➔P.99

予約機能を使っても最初の ねり はすぐ行います
- 粉を液体に浸したまま、長時間待機するとうまく仕上がらないことがあるためです。異常ではありません。
- 予約待機状態をとりけし、再度予約機能を設定すると ねり を行い、ねり過ぎになることがあります。とりけしと再設定を繰り返し行わないようにしてください。

■1分以上の停電があった場合、または を2回押して他の調理をした場合
スタートしてから、1度運転を停止し、再開するまでの間であれば、最初からやり直すことができます。再度、予約機能を設定して、スタートしてください。
■予約待機中にドアを開けた場合
(あたため/スタート)を押して予約を再開してください。

■完了時刻表示と残時間表示について
残りの調理時間が1時間以上の場合、完了時刻を表示します。残りの調理時間が1時間未満になると残り時間を表示します。
■庫内灯を点灯したいときは を押す ➔P.8

オートベーカリーメニューの予約について

■予約できないオートベーカリーメニューがあります
103バターリッチパン 105デニッシュ風パン 112早焼きソーダブレッド は材料が傷むおそれがあるため、予約して焼くことができません。

■予約可能時間はメニューによって異なります
完了時刻までの時間が短過ぎると焼き上がらないため選択できません。
また、長過ぎてもうまく仕上がらないため選択できません。

メニュー	予約可能な範囲(スタートから)
101 食パン	2時間15分～13時間後
102 ソフト食パン	2時間30分～13時間後
104 山形フランスパン	3時間50分～13時間後
106 ごはんパン	2時間30分～13時間後
107 ライ麦パン	2時間30分～13時間後

メニュー	予約可能な範囲(スタートから)
108 全粒粉パン	2時間30分～13時間後
109 米粉パン(小麦入り)	2時間25分～13時間後
110 米粉パン(小麦なし)	2時間10分～13時間後
111 天然酵母食パン	5時間15分～10時間後

オートベーカリーメニューの操作

具材投入

生地に具材をねり込んだパンを焼く

■具材投入はオートベーカリーメニュー ➔P.73 と手作りベーカリーメニューのステップ1 ➔P.78 で選べます。
■具材の種類によって 自動投入 と 手動投入 を選択します。
- 自動投入 ：スタート前に具材容器に入れたお好みの具材をメニューごとの時間に自動で投入します。
- 手動投入 ：具材を入れる時間になると具材報知音でお知らせします。
  パンケースを取り外し、具材を入れて加熱室内に戻してください。
  具材を入れずにそのままにした場合、3分後に調理を再開します。
  （127もち は1分後に再開します。）

■具材の形状を残した具材入りパンを作る 粗混ぜ も選べます。

準備

パンケース台をセットし、パンケースに食材を入れる
投入器のイースト投入口にドライイーストを入れる

自動投入のときは
投入器の具材容器に具材を入れる

投入器をパンケースにセットする
パンケースをパンケース台にセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください ➔P.72

1 「オートベーカリーメニューの操作」➔P.73 または「手作りベーカリーメニューの操作」➔P.78 を参照して希望のメニュー番号を選択する

2 具材/混ぜ を押す

例：103 バターリッチパン に具材を投入する場合

具材/混ぜ を押すごとに次の順に選択します

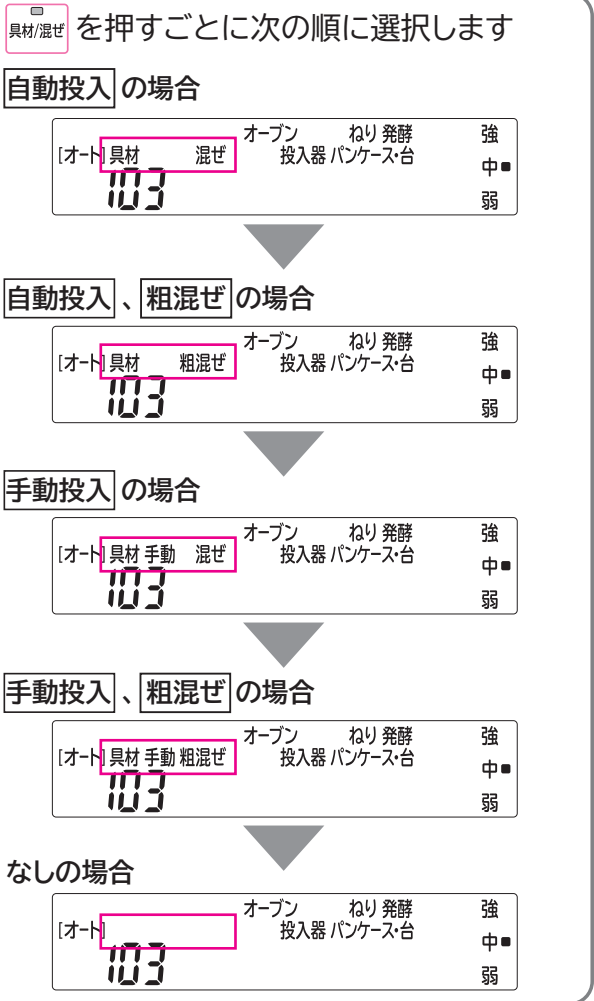
自動投入 の場合
[オート] 具材 混ぜ　103

自動投入、粗混ぜ の場合
[オート] 具材 粗混ぜ　103

手動投入 の場合
[オート] 具材 手動 混ぜ　103

手動投入、粗混ぜ の場合
[オート] 具材 手動 粗混ぜ　103

なしの場合
[オート]　103

3 メニュー/選択/温度/時間
あたため/スタート を押してスタートする

具材/混ぜ のランプは具材投入できるメニュー番号を選択しているときに点灯します。調理をスタートすると変更できなくなるため消灯します（「ナビダイヤル操作機能」を参照 ➔P.10）

調理中

手動投入のときは
具材報知音が鳴ったら
①ドアを開けてパンケースを取り出す
②投入器を取り外す
③具材をパンケースに入れる
④投入器をパンケースにセットする
⑤パンケースをパンケース台にセットする

メニュー/選択/温度/時間
あたため/スタート を押してスタートする

お願い
手動投入 の場合、パンケースを取り出すと具材容器の開閉板が開いています。
開いたまま加熱室に戻してください。

生地に具材をねり込んだパンのコツ

■予約をするときは生ものは入れないでください
■具材容器に入れる具材の量は60g以下にしてください
■かたい物や大きい物は入れないでください ➔P.67
■小さい物を入れないでください
　開閉板のすき間からもれる場合があります。

具材の種類による投入タイミングの使い分け

	適した具材	例
自動投入	■乾燥している物 ■溶けない物 ■粒が小さ過ぎない物（3mm角以上）	■ドライフルーツ（レーズンなど） ■ナッツ類（くるみなど） ■ハム・ベーコン ■オリーブ
手動投入	■水け、粘りけのある物 ■溶けやすい物	■アルコール漬けのくだもの ■チーズ ■チョコレート
始めから入れておく	■粒が小さい物（3mm角以下） ■ペースト状の物	■野菜ペースト ■ごま

■具材投入や 粗混ぜ ができないメニューがあります
　具材投入できない ： 105デニッシュ風パン 112早焼きソーダブレッド 117クロワッサン
　粗混ぜ できない ： 107ライ麦パン 109米粉パン（小麦入り） 110米粉パン（小麦なし）
　（127 もち は 手動投入 混ぜ しか選択できません）

具材を入れるタイミングは

具材を入れるタイミングは室温やメニューによってかわります。
表に記載の時間は調理をスタートしてからの目安の時間です。

オートベーカリーメニュー	具材投入
101 食パン	約 25 分後
102 ソフト食パン	約 37 分後
103 バターリッチパン	約 25 分後
104 山形フランスパン	約 35 分後
105 デニッシュ風パン	―
106 ごはんパン	約 41 分後
107 ライ麦パン	約 41 分後
108 全粒粉パン	約 41 分後
109 米粉パン（小麦入り）	約 25 分後
110 米粉パン（小麦なし）	約 20 分後
111 天然酵母食パン	約 50 分後
112 早焼きソーダブレッド	―

手作りベーカリーメニュー	具材投入
113 バターロール	約 25 分後
114 丸パン	約 25 分後
115 白パン	約 25 分後
116 フランスパン	約 25 分後
117 クロワッサン	―
118 あんパン	約 25 分後
119 メロンパン	約 25 分後
120 ベーグル	約 25 分後
121 ナン	約 25 分後
122 ピザ	約 25 分後
127 もち	約 74 分後

手作りベーカリーメニューの操作

■手作りベーカリーメニューは ねり ～ 1次発酵 、2次発酵 、予熱 ～ 焼き の3ステップに分かれ、成形は自分で行います。（付属品の準備については「付属品の使いかた」を参照 ➔P.72）
■食パンなどをオートで作りたい場合はオートベーカリーメニューを使用してください。
（一覧 ➔P.64、65 、操作 ➔P.73 を参照）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

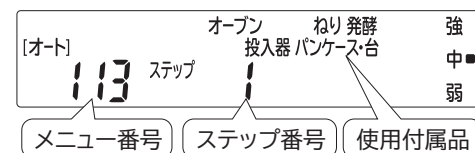
ステップ1：材料の ねり ～ 1次発酵

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする ➔P.72

パンケースをセットするときは確実にロックしてください ➔P.72

1 手作り一時停止 を押す
最初は 113バターロール が選択されています

例： 113 バターロール の場合

[オート] 113 ステップ 1 オーブン ねり 発酵 投入器 パンケース・台 強 中 弱
メニュー番号　ステップ番号　使用付属品

2 他の手作りベーカリーメニューを選択する場合は
メニュー/選択/温度/時間 を回して希望のメニュー番号の「ステップ1」を選択する
仕上がり を押すと 1次発酵 の時間を調節できます

料理集参照ページ

113 バターロール	➔P.168	118 あんパン	➔P.176
114 丸パン	➔P.170	119 メロンパン	➔P.177
115 白パン	➔P.171	120 ベーグル	➔P.178
116 フランスパン	➔P.172	121 ナン	➔P.179
117 クロワッサン	➔P.174	122 ピザ	➔P.180

3 を押してスタートする

ステップ1終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す
発酵具合を確認し、足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して、追加で 1次発酵 を行ってください ➔P.80

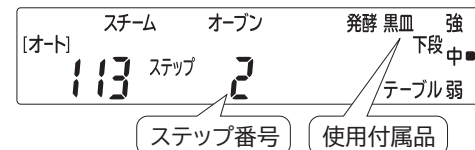
調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合
あたためスタート を押してもスタートしません。
ねり のときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。➔P.99

ステップ2：成形した生地の 2次発酵

準備 パンケース台を取り外し、テーブルプレートをセットする
1次発酵 が終了した生地を成形し、黒皿に並べて皿受棚の**下段**にセットする
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

119メロンパン は給水タンクに水を入れないでください

1 を押してスタートする
スタート前に 仕上がり を押すと、2次発酵 の時間を調節できます

ステップ1が終了して、ドアを開けるとステップ2に移行されます。
とりけし を押さずにそのまま続けてください。

ステップ2終了

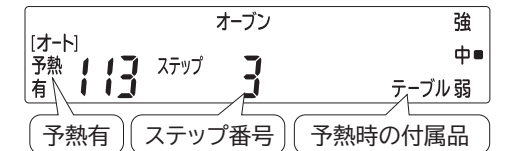
終了音が鳴ったら黒皿を取り出す
発酵具合を確認し、足りなかった場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、追加で 2次発酵 を行ってください ➔P.81

室温が5℃以下のときは、スチームがうまく出ないことがあります。
室温をあたためてからステップ2を行ってください。

ステップ3：発酵させた生地を焼く

準備 ドアを閉める

ステップ2が終了して、ドアを開けるとステップ3に移行されます。
とりけし を押さずにそのまま続けてください。

1 を押して予熱をスタートする
スタート前に 仕上がり を押すと焼き加減を調節できます

2 予熱終了音が鳴ったらドアを開けて生地をのせた黒皿を皿受棚の**中段**にセットする

3 を押してスタートする

調理終了

 終了音が鳴ったらパンを取り出す
焼きが足りなかった場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、追加焼き で加熱してください ➔P.82

注意

熱くなった加熱室内からの黒皿の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
黒皿や加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手作りベーカリーメニューのコツ

●**ドアを開閉するときや一時停止は短時間にする**
加熱室内の温度が下がったり、発酵時間が長くなり過ぎたりします。

●**発酵具合を確認するときはフィンガーテストを行ってください**
生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。
詳しくはバターロールの作りかたを参照 ➔P.168

●**117クロワッサン 、120ベーグル はステップ1で 1次発酵 しません**
ねった状態からほとんどふくらみません。

●**ステップ1の終了後に生地の表面が乾燥しているときは**
生地をパンケースに入れたまま、生地の表面に霧を吹きます。

●**ステップ2の途中に生地の表面が乾燥したときは**
スチームショットで水分を補ってください。➔P.55

●**2次発酵後の生地をちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地が傷んでふくらみが悪くなります**

●**発酵し過ぎたパン生地はうまく仕上がりません**
ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●**ステップ1とステップ2の間、ステップ2とステップ3の間に とりけし を押して他の調理を行うことができます**
他の調理が終了したら、元のメニューのステップ2・ステップ3を設定して再開してください。
ただし、成形やねかし（ベンチタイム）の時間を見て、発酵し過ぎないようにしてください。
また、ステップ2をスタートするときは加熱室内を40℃以下まで冷ましてください。

●**ねかし（ベンチタイム）中や予熱中に生地の表面が乾燥したときは**
ラップかふきんをかけたり、生地の表面に霧を吹きます。

追加発酵

追加で 1次発酵 する　124 1次発酵(温度/時間)

■手作りベーカリーメニューのステップ1の終了後、発酵が足りなかった場合は、1次発酵 で発酵させます。
とりけし を押して現在時刻表示に戻してから操作してください。
■加熱室内が熱いとうまく仕上がりません。
オーブン、グリル、42脱臭 使用後などは、加熱室を冷ましてから使ってください。
■スチームショットは使えません。

例：113 バターロール のステップ1終了後に
124 1次発酵(温度/時間) で「40℃」「10分」追加発酵する場合

ステップ1終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出し、発酵具合を確認する
発酵が足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して 1次発酵 する

117クロワッサン 120ベーグル 122ピザ はステップ1終了後に、あまりふくらみません。追加で発酵させないでください。

パンケースをセットするときは確実にロックしてください ➔P.72

1 とりけし を押し、手作り一時停止 を押す

2 「124」を選択し、決定する
回して選択　押して決定

3 発酵温度を「40℃」に設定し、決定する
回して選択　押して決定

選べる加熱内容
温度選択：30～45℃（5℃単位）
加熱時間：　1～30分（1分単位）
　　　　　30～60分（2分単位）
　　　　　60～90分（5分単位）

4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする
回して選択　押してスタート

終了音が鳴ったらパンケースを取り出し、発酵具合を確認する
発酵が足りなかった場合、パンケースごと加熱室内に戻して、再度 1次発酵 する

発酵が十分な場合 手作り一時停止 を押して「113」のステップ2を選択し、手作りメニューのステップ2 ➔P.78 の準備から再開する

124 1次発酵(温度/時間) の上手な使いかた
■発酵中・発酵後に生地が乾燥したときは
生地の表面に霧を吹いて湿りけをあたえます
■加熱途中に温度と時間の増減ができます
●温度を変えるときは あたためスタート を回すと 5℃単位で増減できます。
●手動決定 を押して あたためスタート を回すと 1 分単位で増減できます。さらに温度を変えるときは 手動決定 を押した後 あたためスタート を回してください。
加熱時間を 90 分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

追加で 2次発酵 する　125 2次発酵(温度/時間)

■手作りベーカリーメニューのステップ2の終了後、発酵が足りなかった場合は、2次発酵 で発酵させます。
とりけし を押して現在時刻表示に戻してから操作してください。
■加熱室内が熱いとうまく仕上がりません。
オーブン、グリル、42脱臭 使用後などは、加熱室を冷ましてから使ってください。

例：113 バターロール のステップ2終了後に
125 2次発酵(温度/時間) で「40℃」「10分」追加発酵する場合

118あんパン はステップ2終了後に、あまりふくらみません。追加で発酵させないでください。

お願い
給水タンクの水が減っている場合は、満水ラインまで水を入れてください。
119メロンパン は給水表示が出ても給水タンクに水を入れずにそのままにしてください。

ステップ2終了

終了音が鳴ったら生地がのった黒皿を取り出し、発酵具合を確認する
発酵が足りなかった場合は黒皿を加熱室内に戻して 2次発酵 する

1 とりけし を押し、手作り一時停止 を押す

2 「125」を選択し、決定する
回して選択　押して決定

選べる加熱内容
温度選択：30～45℃（5℃単位）
加熱時間：　1～30分（1分単位）
　　　　　30～60分（2分単位）
　　　　　60～90分（5分単位）

3 発酵温度を「40℃」に設定し、決定する
回して選択　押して決定

4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする
回して選択　押してスタート

終了音が鳴ったら発酵具合を確認する
発酵が足りなかった場合は黒皿を加熱室内に戻して再度 2次発酵 する

発酵が十分な場合 手作り一時停止 を押して「113」のステップ3を選択し、手作りメニューのステップ3 ➔P.79 の準備から再開する

125 2次発酵(温度/時間) の上手な使いかた
■スチームショットが使えます ➔P.55
■加熱途中に温度と時間の増減ができます
●温度を変えるときは あたためスタート を回すと5℃単位で増減できます。
●手動決定 を押して あたためスタート を回すと1分単位で増減できます。さらに温度を変えるときは 手動決定 を押した後 あたためスタート を回してください。
加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

追加焼き

追加で加熱する

126 追加焼き（温度/時間）

■手作りベーカリーメニューのステップ3の終了後、焼きが足りなかった場合に［追加焼き］で加熱します。
［とりけし］を押して現在時刻表示に戻してから操作してください。

■［126追加焼き（温度/時間）］は［2次発酵］が終了した生地を最初から焼くことはできません。
予熱を選択できないため、お好みで焼き上げたいときは、手動調理（オーブン加熱）で加熱してください。（メニューごとの温度と時間は「手動調理を使ったパン作りのしかた」の表を参照 ➔P.184）

例：［113 バターロール］のステップ3終了後に
［126 追加焼き（温度/時間）］で「180℃」「10分」
追加加熱する場合

ステップ3終了

終了音が鳴ったらパンを取り出す
焼きが足りなかった場合、黒皿ごと加熱室内に戻して追加焼きする

1 ［とりけし］を押し、［手作り 一時停止］を押す

表示：オーブン 126

2 「126」を選択し、決定する
回して選択　押して決定

表示：オーブン 180℃

3 温度を「180℃」に設定し、決定する

回して選択　押して決定

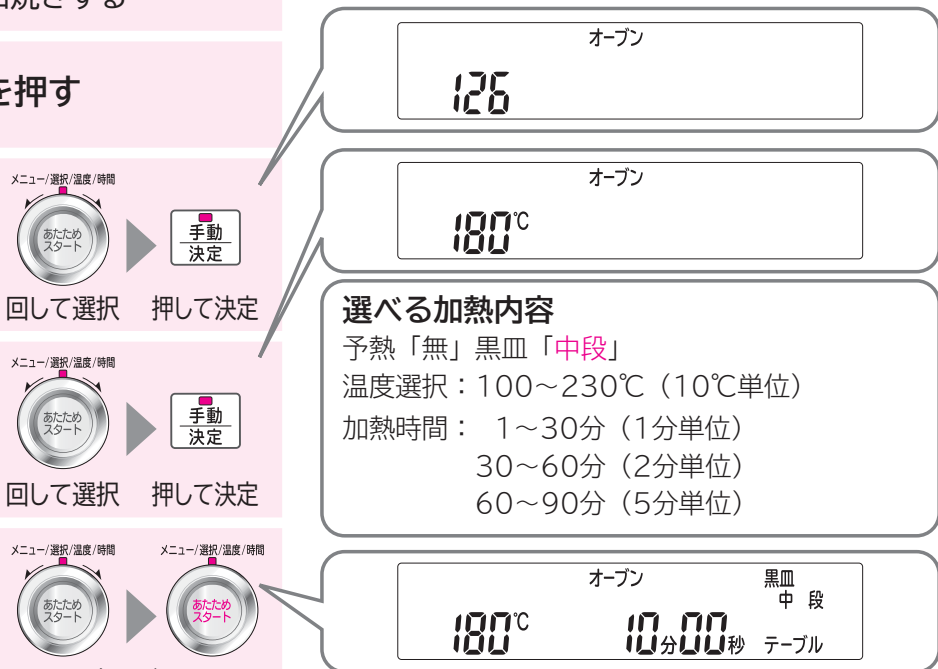
選べる加熱内容
予熱「無」黒皿「中段」
温度選択：100～230℃（10℃単位）
加熱時間：　1～30分（1分単位）
　30～60分（2分単位）
　60～90分（5分単位）

4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする

回して選択　押してスタート

表示：オーブン 黒皿 中段 180℃ 10分00秒 テーブル

終了音が鳴ったらパンを取り出す

給水タンク使用後は ➔P.95
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

⚠ 注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

［126 追加焼き（温度/時間）］の上手な使いかた

■加熱途中に温度と時間の増減ができます
●温度を変えるときは［ダイヤル］を回すと10℃単位で増減できます。
●［手動 決定］を押して［ダイヤル］を回すと1分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは［手動 決定］を押した後［ダイヤル］を回してください。
加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

ねり応用

時間を設定してねる

123 ねり（時間）

■［ねり］の時間を設定して生地をねります。
［ねり］の最初の約3分は弱運転であまりねることができないため、4分以上設定してください。
■具材の［自動投入］や［ねかし］を自動で行うことはできません。
ドライイーストや具材の投入、［ねかし］の時間は「ベーカリー機能のメニュー一覧」➔P.64、65や料理集の類似したメニューを参考にして、［手作り 一時停止］を押して一時停止させてから行ってください。

例：［123 ねり（時間）］を「10分」行う場合

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする ➔P.72

ドライイースト・天然酵母を使う場合は加熱室内が熱いとうまく仕上がりません
［オーブン］、［グリル］、［42脱臭］使用後などは、加熱室を冷ましてから使ってください

1 ［手作り 一時停止］を押す

表示：ねり 123

2 「123」を選択し、決定する

回して選択　押して決定

表示：ねり 投入器 パンケース・台 123 10分00秒

3 ねり時間を「10分」に設定し、スタートする

回して選択　押してスタート

時間設定範囲
ねり時間：10秒～　5分（10秒単位）
　5分～20分（30秒単位）
　20分～30分（1分単位）

4 **ドライイーストや具材を投入する場合**
［手作り 一時停止］を押して一時停止させてからドアを開け、材料を入れてドアを閉める

［ねかし］が必要な場合
［手作り 一時停止］を押して一時停止をし、加熱室内に生地をパンケースごとおいてねかす

［あたため スタート］を押して再開する

終了音が鳴ったらパンケースを取り出す

お願い
手作りベーカリーメニュー ステップ1 ➔P.78 **の後には［123 ねり（時間）］を行わないでください**
ステップ1は1次発酵まで行います。発酵後の生地をさらにねると、生地を傷めてふくらまなくなります。

ねり応用（つづき）

もちやうどん・パスタ・そばの生地をねる

127もち 129そば 128うどん・パスタ

■もち・うどん用羽根を使って、もちやうどん・パスタ・そばの生地を作ります。
パン用羽根は使用しないでください。
■具材の 自動投入 はできません。
具材入りのもちを作りたいときは 手動投入 してください。
具材入りのパスタを作りたいときは最初から入れてください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：127もち でもちを作る場合

127もち →P.181、182
128うどん・パスタ →P.182、183
129そば →P.183

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.72

パンケースをセットするときは確実にロックしてください →P.72

1 手作り一時停止 を押す

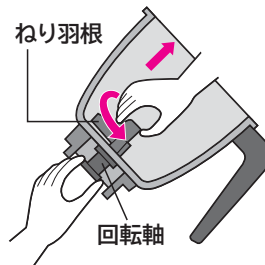
[オート] 127 オーブン ねり 投入器 パンケース・台 強 中 弱

2 メニュー/選択/温度/時間 を回して希望のメニュー番号を選択する

3 メニュー/選択/温度/時間 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

ねり羽根をパンケースから取り外すときは

もちを取り出したパンケースは、すぐに湯を入れてしばらくおいてください。
パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。
うどん・パスタ・そばを取り出した後に、かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れてしばらくおくと、ふやけて取り外しやすくなります。

⚠注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きやふきんの上に置く
転倒し、やけどのおそれがあります

ベーカリー機能のコツ

材料について

材料は新鮮な物を使う

- 小麦粉などは湿気に弱い性質があります。風通しが良く、涼しく乾燥した場所で保存してください。
- ドライイーストは、開封後は密閉して冷蔵室に保存し、賞味期限に関わらずお早めに使い切ってください。
- 生種は密閉容器に入れて、冷蔵室で保存してください。
  生種をおこした後は、賞味期限に関わらず１週間以内に使い切ってください。
- 元種はしっかりと密封して、冷蔵室で保存してください。賞味期限までに使い切ってください。

小麦粉はたんぱく質量の多い強力粉を使う

- 国内産の小麦で作った小麦粉はたんぱく質量が少ない物が多く、種類や時期によっても異なるため、ふくらみや仕上がり具合に違いが出来ます。（日清製粉の「カメリヤ」をおすすめします）
- 食パン専用小麦粉はたんぱく質量が多く含まれているため、種類によってはふくらみ過ぎることがあります。水の量を５～１０％減らして調整してください。
- フランスパン専用小麦粉は、種類によってふくらみや仕上がり具合に違いがでます。水の量を5～10％増減させて調整してください。

バターがないときは

- バターのかわりに、マーガリン、ショートニングなど固形の油脂を使うことができます。
  分量は同量使ってください。

スキムミルクがないときは

- スキムミルクのかわりに、牛乳を使うことができます。分量はスキムミルクがホームベーカリー用スプーン大１で、牛乳７０mLです。牛乳を使う場合は、同量の水を減らしてください。

自家製の天然酵母は使わない

- 自家製の天然酵母ではふくらみが安定せず、うまく仕上がりません。
  発酵力が安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。→P.66

米粉については

- 米粉パンを上新粉などの一般の米粉で作ることはできません。小麦入り/小麦なしともに指定の米粉パン用の粉をお使いください。→P.66 指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出て運転が止まる場合があります。

ごはんパンに使うごはんは

- ごはんパンで使う冷やごはんは３０℃以下にしてください。
- 冷凍したごはんは、解凍して常温に戻してから入れてください。また、冷凍・冷蔵したごはんはかたまっていることがあります。入れる前に、分量の水を加えてほぐすと混ざりやすくなります。
- 保温したごはんは、炊き上がり後、１２時間以内の物を使ってください。

デニッシュ風パンの後入れバターは

- バターは１㎝角に切って、冷凍してから入れてください。
  冷凍が不十分な物を使うと、投入後にすぐに溶けるためうまく仕上がりません。

もち米はあらかじめ水に浸さないでそのまま入れる

- 127もち のレシピでは前もって水に浸しません。
  前もって浸すと柔らかくなり過ぎてうまく仕上がりません。
  もし、浸した場合は水を吸った分量（２合で９０mL、0.8倍量で70mL、1.3倍量で１２０mL）を減らしてください。

ベーカリー機能のコツ（つづき）

調理開始前や調理中には

オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ１で［あたため スタート］を押しても ねり が開始しないときは

●室温が低過ぎると発酵が進まず、うまく仕上がらないため－5℃以下のときは ねり をスタートできません。室内をあたためてください。最適な温度は約20℃です。
また、予約待機中に－5℃以下になった場合も ねり を再開しなくなります。

●加熱室内の温度が40℃以上の場合［あたため スタート］を押してもスタートしません。
ねり のときに温度が高いとうまく仕上がりません。音声案内に従って、冷却運転を行ってください。➔P.99

●パンケースがロックされていますか。パンケースをロックしないと調理を開始しません。

ドライイーストを投入器のイースト投入口に入れるときは

●ドライイーストを冷蔵室から取り出してすぐに使用すると、結露して投入器に残る場合があります。約10分室内において、常温に戻してから使用してください。

●イースト投入口をからぶきすると、静電気でドライイーストが残りやすくなります。かたく絞ったぬれぶきんでふいてから自然乾燥させてください。

パンケースをセットするときに加熱室内に材料や水をこぼしたら

●テーブルプレートがセットされていないときに、加熱室内に食品をこぼすと、加熱室の下にある機械室に入って故障の原因になることがあります。こぼした場合は、すぐにお手入れを行ってください。

●ねりモーターのギア部に材料や水が入った場合は、楊枝などに水でぬらしてかたく絞った布きれを巻いて、ふき取ってください。加熱室内に、食品くずやふき残しがあると、レンジ運転時に火花（スパーク）の原因になります。

調理中に仕上がり具合を確認したいときは

●［オート 一時停止］または［手作り 一時停止］を押して、調理を一時停止させてからドアを開け、仕上がり具合を確認してください。

●ドアを開けると加熱室内の温度が下がるため、ドアの開閉は短時間で行ってください。

発酵具合の確認をする

●パンの仕上がり具合は発酵のふくらみ具合が重要です。ふくらみが足りない場合は 追加発酵 してください。また、 1次発酵 で発酵し過ぎた場合は 2次発酵 を短くしてください。➔P.80、81

●発酵させ過ぎた生地はしぼんでしまい、ふくらみが悪くなります。揚げパンやピザ生地として再利用することができます。

● 1次発酵 は生地を指で刺して（フィンガーテスト）発酵具合を確認してください。（バターロールの作りかた❻を参照 ➔P.168）

パン生地が乾燥したときは

●発酵やねかし（ベンチタイム）、成形の間に生地が乾燥すると、ふくらみが悪くなりうまく仕上がりません。生地の表面に霧を吹き、湿りけを与えてください。

●ねかし（ベンチタイム）中に生地の乾燥と温度の低下を防ぐために、ラップかふきんをかけてください。

生地のあつかいはていねいに

●発酵後の生地をちぎったり、何度も成形し直すと生地が傷んでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵を表面に塗るときも薄くていねいに塗るようにしてください。

操作や手順を間違えたときは

材料を入れ忘れたときは

●メニューと入れ忘れた材料の種類によって、後から入れられる時間が異なります。
しかし、最初の ねり で材料がしっかりと混ざらないためにうまく仕上がらないことがあります。

ドライイーストを入れ忘れたときは

●ドライイーストの投入タイミング前であれば、一時停止を押してからイースト投入口に入れることができます。
●下の表に記載されている時間を過ぎるとドライイーストがしっかりと混ぜられずうまくふくらみません。

各メニューごとのドライイーストを入れられる時間

	デニッシュ風パン、米粉パン（小麦なし）	ソフト食パン、ライ麦パン、全粒粉パン	ごはんパン、山形フランスパン	その他のドライイーストを使うメニュー
スタートからの時間	5 分以内	20 分以内	25 分以内	10 分以内

砂糖・塩・バター・スキムミルクを入れ忘れたときは

●ドライイーストの投入タイミング前であれば、［オート 一時停止］または［手作り 一時停止］を押してからパンケースに入れることができます。メニューごとの入れられる時間は上の表を参照してください。

小麦粉や水などを入れ忘れたときは

●ドライイーストの投入タイミング前であれば、［とりけし］を2回押し、調理を取り消してからパンケースに入れてセットし、メニュー番号を選択して再スタートさせてください。
ねり過ぎてうまく仕上がらない場合があります。メニューごとのドライイーストを入れられる時間は上の表を参照してください。

メニューや仕上がり調節を間違えてスタートした

●スタート直後であれば最初からやり直しができます。［とりけし］を2回押して、正しいメニューなどを選択して、再度スタートしてください。開始から時間が経ってから［とりけし］を押すと、ねり過ぎてうまく仕上がらない場合があります。

ねり羽根を付け忘れてスタートした時や違うねり羽根を取り付けてスタートした時は

●ねり羽根がないと材料をねることができないため、うまく仕上がりません。最初からやり直します。
●ねり羽根が違うと材料を十分にねることができず、うまく仕上がりません。最初からやり直します。

オートベーカリーメニューの調理中に電源プラグを抜いてしまったときは・停電があったときは

●1分以内に電力が供給された場合は、調理を再開します。それ以上経過した場合は、調理を途中から再開することはできません。スタート直後であれば、最初からやり直しができます。

調理中に間違ってとりけしを押してしまったときは

●オートベーカリーメニューの場合のみ、1回［とりけし］を押しても一時停止になります。
［あたため スタート］を押して調理を再開してください。
もう1回［とりけし］を押すと調理は完全にとりけされますので注意してください。
また、この機能はレンジ・オーブンメニューや手作りベーカリーメニューで行うことはできません。

失敗した生地を再利用することもできます。

●水が多過ぎた生地や発酵させ過ぎた生地は、揚げパンやピザ生地にします。

ベーカリー機能のコツ（つづき）

調理が終わってから

焼き上がったパンを上手に切る

●焼き上がり直後は切りにくいため、時間をおいて、少し冷ましてから切ってください。
●食パンの最も広い面を下にねかし、パン切り包丁を前後に動かして切ってください。

うどん・パスタ・そばを上手に切る

●のばした生地に十分に打ち粉をしてください。

食パンを冷凍するときは

●お好みの厚さにスライスして１枚ずつラップで包んでください。
●少し冷まし、スライスしたらすぐに冷凍するようにしてください。
●冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。

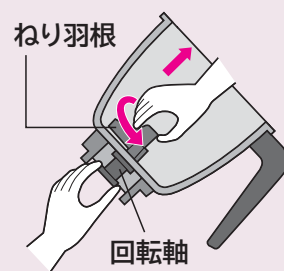
パンがうまく取り出せないときは

●パンケースを加熱室内から取り出して、約２分冷ましてから取り出してください。それでも取り出しにくいときは、加熱室内に戻して５～１０分放置してから取り出してください。
（長時間おき過ぎると腰折れの原因になります。注意してください。）
●ナイフやフォークなどで取り出さないでください。表面のフッ素加工を傷つけてこびりつきの原因になります。
●パンケースを机などに叩きつけて取り出さないでください。変形・破損の原因になります。

ねり羽根がパンについたままパンケースから取り出した

●パンの中にねり羽根がついたまま切らないでください。変形・破損の原因になります。
●山形フランスパンや早焼きソーダブレッドのように外側がかたいパンの場合は、112早焼きソーダブレッドのコツを参照し、ねり羽根の形に竹ぐしなどで切れ目を入れてから取り出してください。➔P.167

パンケースからねり羽根が取り外せないときは

●パンケースを手で持てる程度まで冷ましてください。
パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。
かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5～10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。

パンケースや投入器をお手入れするときは

●パンケースの脚部や投入器は水に浸さないでください。回転軸や投入器の動きが悪くなり、うまく仕上がらなくなります。
●パンケース内側は、パンや生地を取り出したらすぐに水やぬるま湯を入れて30分ほどおき、パンくずや生地をふやかしてから洗ってください。特に、127 もちはかたまると落ちにくくなるので注意してください。
●回転軸のまわりに生地が残る場合は、市販のキッチン用小物ブラシや歯ブラシなどで汚れを落とし、よくすすいでください。

うまく仕上がらないとき

温度・湿度や気圧、材料、予約時間の条件で、ふくらみや形、仕上がり具合がかわります。

パンのふくらみ

ふくらみが足りない

ふくらみ不足の目安

メニュー	目安
101 食パン	11cm 未満
102 ソフト食パン	11cm 未満
103 バターリッチパン	11cm 未満
104 山形フランスパン	10cm 未満
105 デニッシュ風パン	11cm 未満
106 ごはんパン	11cm 未満
107 ライ麦パン	8cm 未満
108 全粒粉パン	10cm 未満
109 米粉パン(小麦入り)	10cm 未満
110 米粉パン(小麦なし)	9cm 未満
111 天然酵母食パン	10cm 未満
112 早焼きソーダブレッド	6cm 未満

■レーズンなどの具材を入れ過ぎていませんか。具材が多過ぎるとふくらみが悪くなります。本書記載の分量に従って調理してください。

■室温が高過ぎませんか。室温が高過ぎると仕上がり具合が悪くなります。粉などの材料を冷蔵室で冷やして使ってください。

■小麦粉について以下を確認してください。
●はかりで重さを計りましたか。付属の計量カップでは正確に計ることができません。はかりで計ってください。
●たんぱく質（グルテン）量１２～１５％以外の小麦粉を使っていませんか。たんぱく質量が少ないと仕上がり具合に差が出ます。たんぱく質量１２～１５％の強力粉を使ってください。
●古い小麦粉を使っていませんか。新しい小麦粉を使ってください。
●（山形フランスパン・デニッシュ風パンの場合）強力粉と薄力粉の割合は正しいですか。割合が違うとふくらみに差が出ます。正しい割合で使ってください。

■水について以下を確認してください。
●分量が少な過ぎませんか。水の量が少ないと、ふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。
●室温２５℃以上の場合、約５℃の冷水を使っていますか。水温が高いと発酵し過ぎて、ふくらみが悪くなります。約５℃の冷水を使ってください。

■砂糖について以下を確認してください。
●分量が少な過ぎませんか。砂糖はイーストが発酵するための栄養となるので、少ないとふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。

■ドライイーストについて以下を確認してください（天然酵母パン以外）。
●予備発酵が必要なドライイーストを使っていませんか。予備発酵が不要なドライイーストを使ってください。
●イースト投入口に入れていますか。イースト投入口に入れないと適したタイミングで投入されないためふくらみが悪くなります。イースト投入口に入れてください。
●分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。
●冷蔵室で保存した物を使っていますか。保存中に温度が上がってしまった物は使えません。
●賞味期限の切れた物を使っていませんか。期限の切れた物はふくらみに差が出ます。期限内の物を使ってください。

うまく仕上がらないとき

パンのふくらみ（つづき）

ふくらみが足りない	■天然酵母について以下を確認してください。 ●生種はかき混ぜながら計りましたか。分離しやすいためかき混ぜないと濃度に差が出ます。かき混ぜてから計ってください。 ●生種はパンケースに直接入れていますか。直接入れないと混ざりません。パンケースに直接入れてください。 ●分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。 ●室温が10℃以下のときは約20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。
ふくらみ過ぎている （投入器に当たっている） 	■小麦粉について以下を確認してください。 ●分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。 ●パン専用小麦粉を使っていませんか。必要な水量が異なるためうまく仕上がりません。料理集に記載の水の分量を5～10%減らしてください。 ■水について以下を確認してください。 ●分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。 ■ドライイースト、生種について以下を確認してください。 ●分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。 ●指定通りの分量でふくらみ過ぎるときは、ドライイーストや生種、または砂糖を ¼ ～ ½ 量減らしてください。季節、室温によってもふくらみは異なります。 ■標高が1000m以上のところで使っていませんか。標高が1000m以上のところではふくらみ過ぎることがあります。
全体が白く、だんご状で全くふくらまない・ 材料が混ざらず、粉の状態で残り、焼けていない 	■ドライイーストや生種を入れ忘れていませんか。発酵できなくなりふくらみません。正しく入れてください。 ■保存状態が悪いか賞味期限等が切れているドライイースト、生種を使っていませんか。発酵できない場合があります。新しい物を使ってください。 ■材料を入れ過ぎたり、かたい具材を入れた場合は、ねりモーターに負担がかかって回転が止まり、「C17」と表示が出て調理を中止することがあります。材料の種類や分量は、本書記載のレシピに従ってください。 ■調理終了後、投入器のイースト投入口にドライイーストが残っていると発酵しないため、パンはふくらみません。「ドライイースト・具材が投入されていない」を参照してください。➔P.99 「H28」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品（ソレノイド）が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。 ■パン用羽根をつけ忘れていませんか。パン用羽根をつけないと、材料を混ぜることができないため、粉の状態で残り、全くふくらみません。パン用羽根をつけて運転してください。

パンの形

日によって形やふくらみが異なる	■温度や湿度、材料、予約時間などで、ふくらみや形がかわります。
底がべたつく、側面が大きくへこむ 	■焼き上がったパンをパンケース内に放置しませんでしたか。時間が経つとパンがしぼんで側面がへこむことがあります。焼き上がり後はパンケース内に放置しないでください。 ■室温が高くありませんか。室温が高いときは水を10mL減らすと効果があります。
上部がへこんでいる、天面が平らで四角い、陥没する 	■小麦粉の分量が少な過ぎませんか。正しく計って入れてください。 ■水が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。 ■全粒粉パンの場合、天面が平らで四角くなり、陥没する場合があります。全粒粉の割合を少なくすると、陥没しにくくなります。 ■米粉パン（小麦なし）の場合、天面が白く平らに焼き上がります。 ■米粉パン（小麦なし）の場合、乳製品やココアなどの料理集に記載の材料以外を入れたり、ショートニングを入れなかったり、他の油脂を入れると仕上がりが悪くなります。本書に記載の材料・分量に従ってください。➔P.165
底に大きな穴があく、つぶれる 	■パン用羽根の形状です。 ■パンを取り出すときにパンケースの底の部分を触りませんでしたか。羽根が回り、パンをつぶすことがあります。パンの取り出し時に底部に触れないでください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

その他

周囲に粉が残っている	■小麦粉が多過ぎませんでしたか。多いと残る場合があります。正しく計って入れてください。 ■水が少な過ぎませんでしたか。少ないと粉が残る場合があります。正しく計って入れてください。
（デニッシュ風食パンの場合）底に油が溜まる、皮が油っぽい、バターむらができる	■1cm角に切り、冷凍したバターを使いましたか。冷凍した物でないと生地にうまくねり込むことができません。 ■バターを報知音が鳴ってから3分以内に入れましたか。3分以内に入れてください。 ■バターをバラバラにほぐして入れましたか。ほぐさないとむら等の原因になります。ほぐして入れてください。
食パンが思った色に仕上がらない、上部が部分的に焦げる	■仕上がり調節 ➔P.68 、もしくは砂糖の量で調節してください。砂糖の量を減らすとやや薄くなり、増やすとやや濃くなります。 ■焼き上がったパンが釜のびして（焼きのときにパンがふくらんで）いるときは、パンの上部が焦げて剥がれたようになることがあります。
外皮がかたい	■人肌に冷ましてからポリ袋に入れると、柔らかくなります。
デニッシュ風食パンのサクサク感が出ない	■切ったパンをトーストすると、よりサクサクとした食感になります。
米粉パン小麦なしを作ると粉残りが多い	■米粉を水より先に入れませんでしたか。米粉は水の後に入れてください。
予約をすると米粉パン小麦ありの出来栄えが悪い	■室温25℃以上のときに予約しませんでしたか。材料の温度が上がってしまうため、長時間の予約はしないでください。
ごはんパンに粒残りがある	■ごはんがかたまっていませんか。ごはんに水をかけてしっかりとほぐしてからパンケースに入れてください。
具材が片寄る	■具材の種類や生地のかたさによって片寄ることがあります。
粗混ぜ にしてもチョコレートが溶ける	■投入直前まで冷凍していますか。パンの発酵温度はチョコレートが溶ける温度よりも高いため、チョコレートが溶けることがあります。直前まで冷凍し、チップ状の物か5mm角以下の物を入れてください。

その他

1次発酵 の目安	■生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。 足りない場合は 124 1次発酵（温度/時間） で追加発酵してください。 ■ 117クロワッサン 、 120ベーグル はステップ1で 1次発酵 を行いません。そのため、ステップ1終了後にはあまりふくらんでいません。
成形・発酵させた生地がベタッとしている	■発酵時間は適切ですか。上記の「 1次発酵 の目安」を参照し、発酵してください。
クロワッサンがうまくできない	■包み込むバターが溶けていませんか。バターが溶けているとうまく層になりません。生地をよく冷やしてからバターを包み込んでください。 ●特に室温が高い場合は生地を長めに冷やしてください。
メロンパンのクッキー生地が割れる	■クッキー生地を十分に混ぜましたか。混ぜが足りないと割れることがあります。よく混ぜてください。 ■クッキー生地をなめらかな状態でまとめましたか。なめらかでないと割れることがあります。なめらかに混ぜてください。 ■クッキー生地をパン生地に無理に巻き込もうとしていませんか。クッキー生地は上にのせてかるく押さえて密着させてください。 ■格子模様を深く入れていませんか。深いと割れることがあるので深くしないでください。
メロンパンのクッキー生地が柔らかくダレる	■クッキー生地を作るとき、バターは溶け過ぎていませんか。溶け過ぎていると液体分が多い生地になってしまいます。バターは溶かし過ぎないでください。 ●バターが溶けてしまうと、生地を冷やしてもダレやすくちぎれやすい生地になってしまいます。
白パンの皮がかたい、焼き色が濃い	■あら熱が取れたらポリ袋に入れると皮を柔らかく保てます。 ■白パンも焼き色はつきます。真っ白ではありません。

お手入れ

本体のお手入れ

お手入れは**すぐに**、**こまめに**がポイントです。

外側

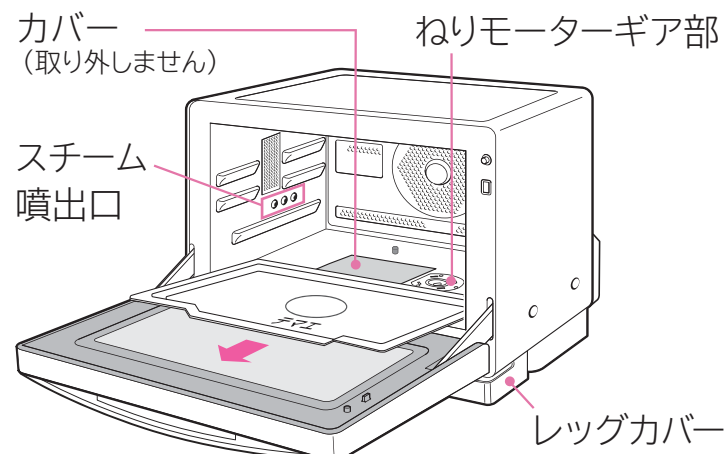
柔らかい布でふき取ります

汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

勘合部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

ねりモーターギア部

ねりモーターギア部のすき間に材料や水が入った場合、楊枝などに水でぬらしてかたく絞った布きれを巻いてふき取ってください。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

- ■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- ■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
- ■カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。

レッグカバー

外して洗えます

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)

臭いが気になるとき(脱臭)

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1 を回し 42脱臭 を選択する

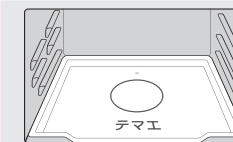
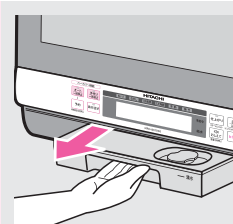
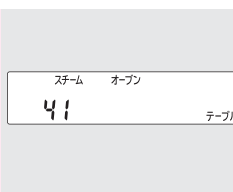
空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

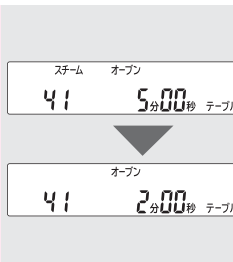
2 を押してスタートする

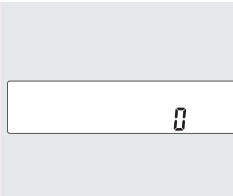
終了音が鳴ったら終了です

空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

水抜きのしかた

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部に現在時刻が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 を回して 41清掃 を選択する

3 を押してスタートする

スタートすると「ゴボッ」とポンプが水を吸う音がします。異常ではありません。

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部に現在時刻が表示されていることを確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた ➔P.26)

2 を回して 41清掃 を選択する

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください

使用後、給水タンクを空にします。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

⚠注意

加熱室内壁、ドアファインダーに食品くずや汁をつけたままにしない

火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります

加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない

傷・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない

感電、故障の原因になります

■ **41清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない**

加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあり、やけど・けがの原因になります

■ **41清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない**

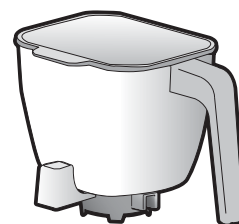
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります

加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

お手入れ（つづき）

付属品のお手入れ

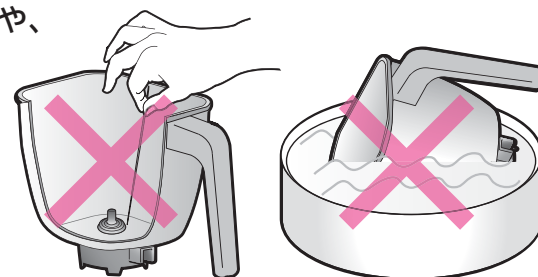
パンケースのお手入れ

■パンケースのお手入れは、パンを取り出したら、パンケースの中にぬるま湯か水を入れて汚れがふやけて取れやすくなるまでおき、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする
すぐに水けをふき取って乾燥させる
スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。
表面のフッ素処理を傷つける原因になります。

パンケース

■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
フッ素処理の剥がれやシール材を傷める原因になります。

■回転軸にこびりついた汚れは市販のキッチン用小物ブラシや、歯ブラシなどで落とす
回転軸のまわりを竹ぐしや針金などでお手入れしない。

■パンケースは水に沈めない
特にパンケースの脚部を水に沈めないように注意してお手入れをしてください。

■他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる

投入器のお手入れ

■投入器のお手入れは、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いする
投入器は水に沈めないでください。機構部に食品くずが入り故障の原因になります。
すき間についた汚れも落としてください。そのままにしておくと駆動部の動きが悪くなり、具材の自動投入ができなくなります。

投入器

■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・変色の原因になります。

■自動投入開閉機構部などのすき間にわりばしや楊枝などを入れない
故障の原因になります。

■すぐに使う場合は空ぶきしない
静電気でドライイーストが落ちなくなります。

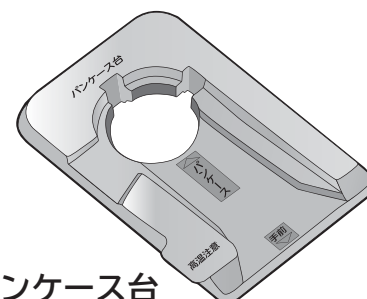
■水けをふき取り乾燥させ、他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる

パンケース台のお手入れ

■汚れはかたく絞ったぬれぶきんでふき取る

■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする

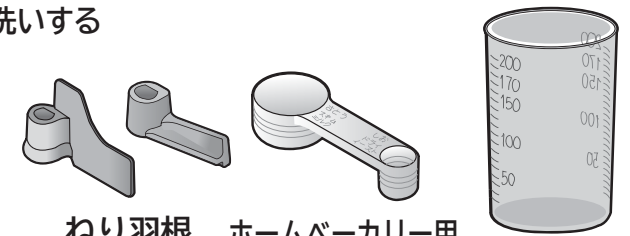
■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・変色の原因になります。

■水けをふき取り乾燥させ、他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる

パンケース台

ねり羽根・ホームベーカリー用スプーン・計量カップのお手入れ

■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする
スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

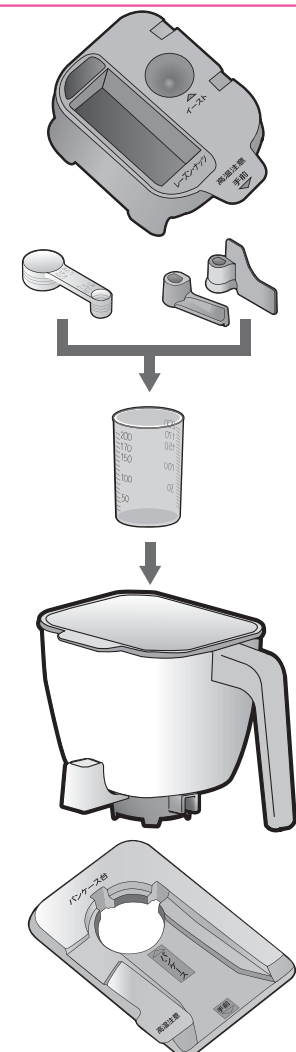
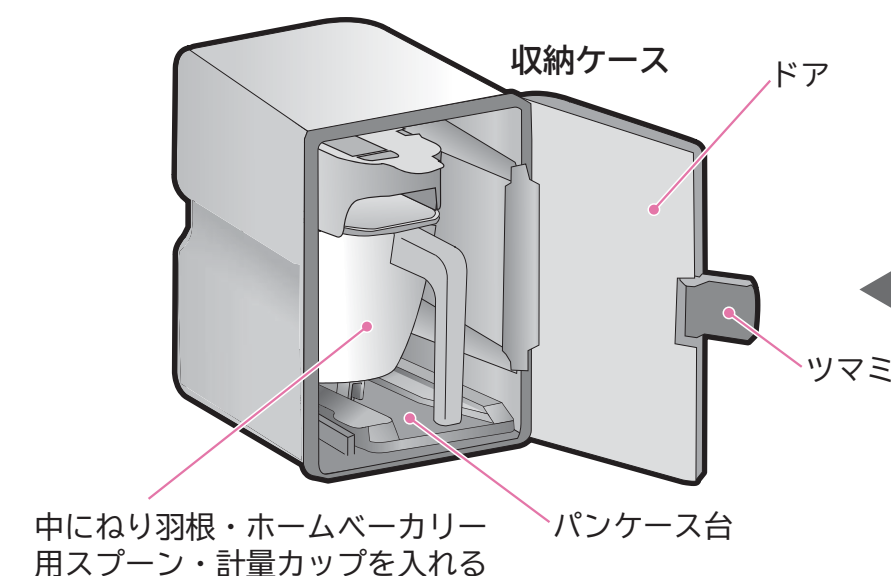
■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・破損の原因になります。

■水けをふき取り乾燥させ、ねり羽根とホームベーカリー用スプーンを計量カップに入れてパンケースに入れ、収納ケースに入れる

ねり羽根　ホームベーカリー用スプーン

計量カップ

収納ケースに入れる

■次の手順で収納する
①ねり羽根とホームベーカリー用スプーンを計量カップに入れ、計量カップをパンケースの中に入れる
②投入器に具材容器をセットする
③パンケース台を収納ケースに入れる
④パンケースに投入器をセットして、収納ケースに入れる
⑤収納ケースのドアを閉じ、ツマミを回転させてロックする

■ベーカリー用付属品を入れた状態でドアを下に向けない
ドアが開いて落下すると、変形・破損の原因になります。

⚠注意

パンケースや投入器を水に浸して洗わない
破損・故障・さびの原因になります
投入器の具材容器は水に浸けて洗うことができます
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないようにしてください

収納ケースに入れるときは冷めてから入れる
破損・変形の原因になります
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください

お手入れ（つづき）

付属品のお手入れ（つづき）

テーブルプレートのお手入れ

テーブルプレート

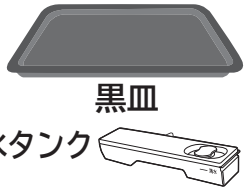
■外して洗えます
台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。
取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

■衝撃を加えると割れるおそれがあります
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると故障の原因になります。

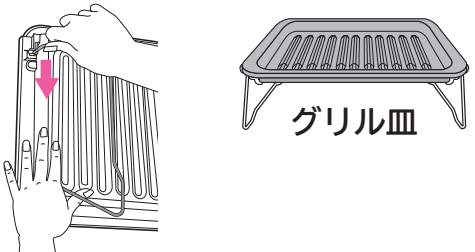
黒皿・給水タンクのお手入れ

■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります
- ●黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が、白化する場合があります。
- ●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

黒皿

給水タンク

グリル皿のお手入れ

■グリル皿は脚を外して洗うことができます
グリル皿を、脚をたたんだ状態で下向きにして、水平な台の上に置きます。
グリル皿を押さえ、脚の取り付け部付近を矢印方向に引いて外します。

■グリル皿の表面はフッ素処理が施されています
お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください。

グリル皿

お願い
お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしのかたい部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください
表面のフッ素が剥がれる原因となります

かたい部分（研磨剤入り不織布）
スポンジ部分

■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合
グリル皿にお湯（約40〜50℃）を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

■アルカリ性洗剤を使用しないでください。変色や剥がれの原因になります。

⚠注意

黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります

テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください。

お困りのときは

	現象	原因
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に現在時刻が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。現在時刻を表示します。（待機時消費電力オフ機能がはたらいています。）➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけし を押し表示部に デモ と現在時刻だけが表示されていませんか。 店頭用の「モード」に設定されています。 「とりけし を3回押し、あたためスタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと、表示部の デモ 表示が消え、加熱できます。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.187
	ベーカリー機能のメニューを選択して あたためスタート を押しても動かない	●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は、パンケースがロックされていないと「C13」と表示が出て調理が始まりません。パンケースが確実にロックされていることを確認してください。 ●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は加熱室内の温度が高いと「メニュー番号」が点滅してスタートしません。音声案内に従って、冷却運転を行ってください。 【冷却運転のしかた】以下の手順で行います。 ①ロックを外し、パンケースを取り出し、ドアを閉めます。 ② あたためスタート を押して、冷却運転をスタートします。 ③「ピピピピッ」と3回鳴ったら終了です。 ④パンケースをセットして、ロックし、あたためスタート を押して、調理をスタートする。 ●パンケースをセットしたまま、手作りベーカリーメニューのステップ2･3に進もうとしていませんか。ステップ2･3はテーブルプレートと黒皿を使用するため、パンケースがセットされたままではスタートできません。 ●オートベーカリーメニューや手作りベーカリーメニューのステップ1以外のメニューではテーブルプレートをセットする必要があります。テーブルプレートがセットされているか確認してください。
	ドライイースト・具材が投入されていない	●イースト投入口がぬれていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。イースト投入口はかたく絞ったぬれぶきんでふいてから自然乾燥させてください。 ●イースト投入口はからぶきしないでください。イースト投入口が静電気を帯びていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでふいてから自然乾燥させてください。 ●ドライイーストが湿っていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。ドライイーストは新鮮な物を使い、冷蔵室で密閉して保存してください。 ●具材容器に具材を入れ過ぎたり、大きな具材（1cm角以上）を入れると、具材容器の壁に引っかかり落ちないことがあります。材料の分量や大きさは本書の記載に従ってください。 ●「H28」「H29」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品（ソレノイド）が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

お困りのときは（つづき）

	現　象	原　因
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチッ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に現在時刻を表示させてから、［手動決定］を押し、さらに［オート一時停止］を3秒以上押すとメロディー音とブザー音の切りかえができます。 同様に［手動決定］を押した後、［手作り一時停止］を3秒以上押すとメロディー音と無音の切りかえができます。➔P.23
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花（スパーク）が出る	●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱していませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙が出た	加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。➔P.7
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	繰り返して調理した後（合計調理時間8分以上の場合）や、［とりけし］を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	ベーカリー機能のメニューをスタートして少しすると「コツン」と何度か音がする	ドライイーストや具材を自動投入するために、イースト投入口や具材容器の開閉板が開く音です。異常ではありません。
	［ねり］を行っているときに、食器が揺れて音がする	ねり運転中は食品をねるため、本体が揺れます。特に食器棚一体型のレンジ台に据え付けた場合やレンジ台の収納棚や天面に食器を重ねて置いた場合は、本体から振動が伝わり、食器が揺れて音がしますが、異常ではありません。

	現　象	原　因
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.94
	オートベーカリーメニューの調理中・オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	節電のため庫内灯を消灯しています。［あたためスタート］を押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度［あたためスタート］を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。 故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
	［ねり］の途中に、熱風ヒーターが赤熱することがある	加熱室の温度を生地に適した温度に保つためにヒーターを使うことがあります。
設定	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は230℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	［オーブン］のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下するまた断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	レンジ・オーブンメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	予約することができない	予約機能は一部のオートベーカリーメニューでのみ使うことができます。 レンジ・オーブンメニューや手作りベーカリーメニューを選択しているときに［予約］は使えません。
	希望する時刻に予約することができない	予約できる時間はメニューによって違います。予約できない時間が選択させていてると、「完了時刻」が点滅し、［あたためスタート］を押しても予約調理が開始しません。➔P.74、75

お困りのときは（つづき）

	現象	原因
表示	操作パネルの「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
表示	現在時刻が大幅にずれたり、「--時--分」と表示される	長年のご使用で内蔵電池が消耗しているためです。調理はできますが、予約機能は使えません。このような場合は現在時刻の再設定をお願いします。（「現在時刻の合わせかた」を参照 ➔P.5）現在時刻を再設定しても、ご使用中に同様の現象になってしまう場合は、お買い求めの販売店に電池の交換（有償）をご依頼ください。
その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
その他	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
その他	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
その他	調理中に運転が止まり、電源を入れると「C16」が表示される	●オートベーカリーメニューの調理中に1分以上の停電があると調理がとりけされます。1分未満の停電の場合は、停電から復帰後に自動で調理を再開します。 ●電源プラグを抜いてしまったときも、停電の場合と同様に1分未満であれば調理を再開することができます。
その他	材料が全く混ぜられず、粉の状態で残る	ねり羽根をつけ忘れて調理を開始すると材料を全くねることができません。ねり羽根がセットされているかを確認してください。 ねり羽根をセットしても全くねられていない場合や、「H27」と表示が出て運転が止まる場合は、ねりモーターが回転していません。 お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	直しかた
C 00	●トリプル重量センサー（GPS）の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけし を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。➔P.6
C 01	●トリプル重量センサー（GPS）の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけし を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
C 02	●テーブルプレートが必要なメニューでテーブルプレートがセットされていません。	加熱室の底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉めて、スタート を押します。テーブルプレートをセットしてもくり返し表示される場合は、とりけし を3秒以上押して、重量センサーの「0点調節」をします。➔P.6

お知らせ表示が出たとき（つづき）

表示例	確認するところ	直しかた
C 03	●8解凍 の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100～1000gにします。➔P.39
C 09	●パンケースがセットされずに、テーブルプレートがセットされています。	加熱室内からテーブルプレートを取り外し、パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉じ、スタート を押して調理を再開してください。
C 13	●パンケースを使うメニューでパンケースがロックされていません。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉じ、スタート を押して調理を再開してください。
C 14	●パンケースを使わないメニューでパンケースがロックされています。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースを取り出し、指定された付属品を入れてドアを閉じ、スタート を押して調理を再開してください。
C 15	●室内の温度が低過ぎます。（－5℃以下）	室内をあたためてから調理してください。最適な温度は約20℃です。
C 16	●オートベーカリーメニューを調理中または予約待機中に約1分以上の停電がありました。ドアを開け、パンケース・投入器の状態を確認してください。	焼く前の生地であれば、再利用が可能な場合があります。➔P.87
C 17	●ねり羽根に材料が引っかかっているか、材料が多いため、ねりモーターの負担が大きくなり、保護装置が働いて回転しなくなっています。	加熱室内からパンケースを取り出し、引っかかっている材料を取り除き、大きな材料は小さく刻んでください。パンケースをセットし直して スタート を押して調理を再開してください。材料が多い場合は、材料を減らして再開しても各材料の割合がかわるためうまく仕上がりません。
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.26
H ※※ ※※は2けたの数字を表示します。 H※※表示例 H 11 H 28 H 56	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の部品故障を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	とりけし を押します。（「H※※」の表示は消えます。）または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.187

料理集 もくじ

00…「オートメニュー」のメニュー番号です　◎…「ヘルシー」調理。過熱水蒸気で余分な脂を落とします

00…「オートメニュー」の応用メニューです

標準計量カップ・スプーンでの質量表 …… 105

焼き物〔肉〕

12 ローストチキン…… 106
21 ローストビーフ…… 106
グレービーソース
19 焼き豚…… 106
19 ひとくち焼き豚…… 106
20 焼きとり…… 107
20 バーベキュー…… 107
20 塩焼きとり…… 107
20 鶏もも肉のバーベキュー…… 107
20 つけ焼き…… 107
20 豚バラ肉のバーベキュー…… 107
22 スペアリブ…… 107
31 ハンバーグ（標準）…… 108
34 ハンバーグ（ヘルシー）…◎ 108
31 豆腐入りハンバーグ…… 108
31 いわしのハンバーグ…… 108
31 ビーフハンバーグ…… 108
32 鶏のハーブ焼き（標準）…… 109
35 鶏のハーブ焼き（ヘルシー）◎ 109
鶏の照り焼き…… 109
鶏の三味焼き…… 109
ピリ辛ウイング…… 110
鶏手羽先のつけ焼き…… 110
チキンソテー…… 110
豚肉のごまみそ焼き…… 110

焼き物〔魚〕

13 塩ざけ…… 111
13 生ざけの塩焼き…… 111
13 塩さば…… 111
13 さばのごま焼き…… 111
13 生さばの塩焼き…… 111
13 干物いろいろ（3種）…… 111
（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）
13 ぶりの照り焼き…… 111
さけのムニエル…… 112
かますの香草焼き…… 112
まぐろのソテー…… 112

焼き物〔その他〕

24 グラタン…… 113
ホワイトソース…… 113
市販の冷凍グラタン…… 113
24 えびのドリア…… 114
24 ラザニア…… 114
焼き野菜…… 114
なすとトマトのチーズグラタン…… 114
ハンガリアンポテト…… 115
トマトのチーズ焼き…… 115
ベークドポテト…… 115
しいたけのチーズ焼き…… 115
29 焼きいも…… 116

塩釜焼き

23 たいの塩釜焼き…… 116
23 牛肉の塩釜焼き…… 116

いため物

25 焼きそば…… 117
25 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため） 117
25 鶏肉とキャベツの辛みそいため…… 117
25 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため） 117

蒸し物

15 茶わん蒸し…… 118
15 空也蒸し…… 118
15 手作り豆腐…… 118
28 豚肉の蒸し物…… 119
28 キャベツの皮シューマイ…… 119
27 白身魚の姿蒸し…… 119

揚げ物

33 鶏のから揚げ（標準）…… 120
36 鶏のから揚げ（ヘルシー）…◎ 120
33 たらのから揚げ…… 120
33 豚のから揚げ…… 120
33 とんカツ…… 120
33 ヒレカツ…… 120
33 チキンカツ…… 121
煎りパン粉の作りかた
26 野菜の天ぷら
かぼちゃの天ぷら…… 121
さつまいもの天ぷら…… 121
れんこんの天ぷら…… 121
26 魚介の天ぷら
えびの天ぷら…… 121
いかの天ぷら…… 121
きすの天ぷら…… 121
あなごの天ぷら…… 121
26 えびフライ…… 121
26 白身魚のフライ…… 121
26 かきフライ…… 121

煮物・スープ

37 マーボーなす…… 122
37 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…… 122
37 肉豆腐…… 123
37 牛肉とごぼうのしぐれ煮…… 123
37 簡単ぶり大根…… 123
14 肉じゃが…… 124
14 ポークカレー…… 124
14 チキンカレー…… 124
黒豆…… 124
大豆と昆布の煮物…… 124
とん汁…… 125
野菜のポタージュ4種
かぼちゃのポタージュ…… 125
にんじんのポタージュ…… 125
グリンピースのポタージュ…… 125
じゃがいものポタージュ…… 125
ミネストローネ…… 125

ごはん物

ごはん（炊飯）…… 126
ピースごはん…… 126
五穀ごはん…… 126
麦ごはん…… 126
赤飯（おこわ）…… 126

自家製食品〔肉〕

30 手作りソーセージ…… 127
30 手作りポークハム…… 127
30 ビーフジャーキー（中華風味）…… 127
30 ビーフジャーキー（プレーン）…… 127
30 ポークジャーキー…… 127

自家製食品〔魚〕

30 さんまの柔らか煮…… 128
30 さけのテリーヌ…… 128
30 たらのテリーヌ…… 128
30 わかさぎの柔らか煮（南蛮漬け風）…… 128

自家製食品〔野菜・くだもの〕

30 ドライハーブ&スパイス（10種）… 129
青じそ・セロリ・パセリ・あさつき・
オレンジの皮・ディル・チャービル・ タイム・セージ・ペパーミント
30 ドライフルーツ（7種）
バナナのドライフルーツ…… 129
りんごのドライフルーツ…… 129
キウイのドライフルーツ…… 129
ブルーベリーのドライフルーツ…… 129
ぶどうのドライフルーツ…… 129
いちごのドライフルーツ…… 129
パイナップルのドライフルーツ…… 129

自家製食品〔ヨーグルト〕

ヨーグルト…… 130
ヨーグルトソース…… 130
カスピ海ヨーグルト…… 130

自家製食品〔コンフィチュール〕

いちごのコンフィチュール…… 131
ブルーベリーのコンフィチュール…… 131
オレンジのコンフィチュール…… 131
ココナッツのコンフィチュール…… 131
キウイのコンフィチュール…… 131
なしのコンフィチュール…… 131

2段調理〔肉と野菜〕

39 鶏肉の香味焼き…… 132
39 豚ヒレ肉のチーズ焼き…… 132
39 かぶとウインナーのスープ煮…… 132
39 ラタトゥイユ…… 132

2段調理〔魚と野菜〕

40 さばの柚香焼き…… 133
40 ぶりのみそ照り焼き…… 133
40 じゃがいもとベーコンの洋風煮…… 133
40 さつまいものレモン煮…… 133

簡単朝食セット

38 トースト（プレーン）…… 134
38 ピザトースト…… 134
38 チェルシートースト…… 134
38 アップルトースト…… 134
38 フレンチトースト…… 134
38 目玉焼き…… 135
38 チーズ目玉焼き…… 135
38 ベーコンエッグ…… 135
38 野菜のベーコン巻き…… 135
38 巣ごもり卵…… 135
38 ウインナーソーセージのベーコン巻き…… 135
38 いり卵…… 135
38 トマトのツナのせ…… 135

■「ヘルシー」調理は カロリーカット値 を記載しています。➔P.108、109、120

2品同時オーブン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合せメニュー一覧…… 136、137

スイーツ

16 スポンジケーキ
（デコレーションケーキ）…… 138
16 チーズケーキ…… 139
シフォンケーキ（プレーン）…… 139
ロールケーキ（プレーン）…… 140
モカロールケーキ…… 140
抹茶ロールケーキ…… 140
ショコラロールケーキ…… 140
マドレーヌ…… 141
ブラウニー…… 141
マフィン…… 141
チョコチップマフィン…… 141
紅茶マフィン…… 141
パウンドケーキ（プレーン）…… 142
チョコバナナケーキ…… 142
りんごケーキ…… 142
カラメルケーキ…… 142
マーブルケーキ…… 142
ボーロ…… 142
型抜きクッキー…… 143
絞り出しクッキー…… 143
アーモンドクッキー…… 143
ピーナッツクッキー…… 143
アップルパイ…… 144
りんごのプリザーブ…… 144
スコーン…… 145
いちごジャム…… 145
プチパイ…… 145
焼きメレンゲ…… 146
スイートポテト…… 146
焼きりんご…… 146
りんごのコンポート…… 146
シュークリーム…… 147
カスタードクリーム…… 147
チョコまんじゅう…… 148
みつまんじゅう…… 148
黄金いも…… 148
18 柔らかプリン…… 149
17 蒸しチョコレートケーキ…… 149
蒸しパン…… 149
簡単蒸しパン…… 149
コーヒーゼリー…… 150
レモンゼリー…… 150
オレンジゼリー…… 150
グレープゼリー…… 150
切りもち・市販のパックもち
フルーツ大福…… 150
あべ川もち…… 150
いそべ巻き…… 150

トースト

トースト…… 150

飲み物・インスタント食品

7 ホットチョコレート…… 151
7 牛乳のあたため…… 151
酒かん…… 151
インスタント食品…… 151
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物

下ごしらえ・あたため

9 ほうれん草のおひたし…… 152
9 ほうれん草のごまあえ…… 152
9 ほうれん草のソテー…… 152
9・10 イタリアンサラダ…… 152
9 キャベツの酢漬け…… 152
9 白菜の酢漬け…… 152
9 野菜サラダ…… 152
10 ポテトサラダ…… 152
9 もやしのナムル…… 153
9 白菜のナムル…… 153
9 なすのしょうがじょうゆ…… 153
4 ごはんのあたため…… 153
4 お総菜あたため…… 153
6 天ぷらのあたため…… 153

ベーカリー機能の手順…… 154
ベーカリー機能のメニュー一覧… 155

オートベーカリーメニュー

101 食パン…… 156
101 レーズンパン…… 156
101 ドライフルーツパン…… 156
101 くるみパン…… 157
101 野菜ジュースパン…… 157
101 セサミパン…… 158
101 紅茶パン…… 158
101 チョコパン…… 159
101 ベーコンパン…… 159
101 コーンパン…… 159
101 ハムパン…… 159
102 ソフト食パン…… 160
103 バターリッチパン…… 160
104 山形フランスパン…… 161
104 チーズフランスパン…… 161
105 デニッシュ風パン…… 162
106 ごはんパン…… 162
106 梅としらすのパン…… 163
106 さつまいもパン…… 163
106 カレー粉パン…… 163
107 ライ麦パン…… 164
108 全粒粉パン…… 164
109 米粉パン（小麦入り）…… 165
110 米粉パン（小麦なし）…… 165
111 天然酵母食パン…… 166
111 天然酵母パン生地…… 166
生種おこし…… 166
112 早焼きソーダブレッド…… 167
112 ブラウンブレッド…… 167
ソーダブレッドのピザトースト… 167

手作りベーカリーメニュー

113 バターロール（ロールパン）… 168
113 スイートロール…… 169
113 オニオンロール…… 169
114 丸パン…… 170
115 白パン…… 171
116 フランスパン（バタール・クーペ）… 172
116 ベーコンエピ…… 173
116 ブール…… 173
116 シャンピニオン…… 173
116 チーズ入りクーペ…… 173
117 クロワッサン…… 174
117 パン・オ・ショコラ…… 175
118 あんパン…… 176
118 クリームパン…… 176
118 うぐいすパン…… 176
118 ジャムパン…… 176
119 メロンパン…… 177
119 チョコチップメロンパン…… 177
120 ベーグル（プレーン）…… 178
120 ブルーベリーベーグル…… 179
120 かぼちゃベーグル…… 179
120 ライ麦ベーグル…… 179
120 黒糖ベーグル…… 179
121 ナン…… 179
122 ピザ…… 180
122 シーフードピザ…… 180
市販のピザ…… 180
122 カルツォーネ…… 181
127 もち…… 181
127 草もち…… 182
127 のりもち…… 182
128 うどん…… 182
128 パスタ…… 183
128 ほうれん草パスタ…… 183
128 トマトパスタ…… 183
128 いか墨パスタ…… 183
129 そば…… 183

手動調理を使ったパン作りのしかた …… 184

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表の通りです。

■加熱時間
約5分：5分を目安にして加熱します。
5～10分：5～10分を目安にして加熱します。
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

※料理集本文に記載している□はオートメニューを示し、□□□は手動調理を示します。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL = 1cc）

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	－	－	120

焼き物〔肉〕

オート12 ローストチキン

オーブン
過熱水蒸気

→P.44

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

予熱 約10分
加熱時間の目安 約69分

材料
若鶏（内臓抜き、約1.2kgの物）……… 1羽
レモン …………………………… ½個
塩 …………………………… 小さじ2
こしょう …………………………… 少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm幅に切る）
…………………………… 各100g
サラダ油 …………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切りくちで全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
❸手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
❹黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油を塗る。
❺ 12 ローストチキン で予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を下段にセットして焼く。
❼加熱後、黒皿に残っている野菜と肉汁でグレービーソースを作って添える。

12 ローストチキン のコツ

●1回に焼ける分量は
1羽（約1.2kg）です。
●黒皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷いてから加熱します。
●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。→P.49

オート21 ローストビーフ

レンジ
オーブン
過熱水蒸気

→P.42

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約41分

材料
牛もも肉（かたまり）………… 約800g
塩、こしょう …………………… 各少々
にんにく（すりおろす）…………… 1片
サラダ油 ………………………… 小さじ½
にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm幅に切る）
…………………………… 各50g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製の たこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❸サラダ油（分量外）を塗って脚を開いたグリル皿の中央に野菜を広げ、上に②をのせる。
❹③をテーブルプレートに置き 21 ローストビーフ で焼く。
❺十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソースを作って添える。

〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 42 脱臭 で加熱してください。→P.94

グレービーソース

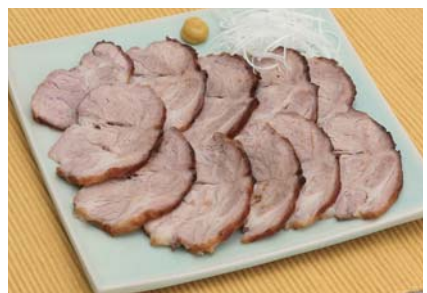
材料・作りかた
ローストチキンまたはローストビーフの加熱後に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（水・カップ1、固形スープの素½個を溶く）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょう（各適量・分量外）をして作る。

オート19 焼き豚

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

→P.42

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約54分

材料
豚肩ロース肉(かたまり)……… 約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）………… 1かけ
長ねぎ（みじん切り）………… ½本
しょうゆ、酒………… 各大さじ4
砂糖、赤みそ………… 各大さじ½

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸汁けを切った②を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き 19 焼き豚 で焼く。
❹たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

応用19 ひとくち焼き豚

加熱時間の目安 約54分

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉（ひとくち大に切る）にかえる。

19 焼き豚 のコツ

●1回に焼ける分量は
300～500gです。豚肉の直径は4～6cmの物を使います。
●仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえ レンジ 500W 約2分 加熱します。→P.45, 46
●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.49

オート20 焼きとり

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

→P.42

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約25分

材料（12くし分）
Ⓐ 鶏もも肉（1枚約250gの物、ひとくち大に切る）………………………… 2枚
長ねぎ（4～5cm長さに切る）…… 2本
ししとうがらし（種を取る）… 12本
Ⓑ しょうゆ ……………… カップ½
みりん ……………… カップ¼
砂糖 ……………… 大さじ2～3
サラダ油 ……………… 大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 20 焼きとり で焼く。

20 焼きとり のコツ

●1回に焼ける分量は
焼きとりは6～12くし、バーベキューは2～6くしです。
●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。→P.48

応用20 バーベキュー

下ごしらえ
レンジ 600W
約50秒

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

→P.42

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約24分

材料（4くし分）
牛ロース肉（3cmの角切り）……… 100g
えび（殻つき）………………………… 2尾
いか（ひとくち大に切る）…………… 50g
ほたて ………………………………… 2個
にんじん(ひとくち大に切る)・小½本(約50g)
玉ねぎ（くし型切り）………………… ½個
ピーマン（半分に切る）……………… 2個
生しいたけ …………………………… 4枚
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)・各¼個
塩、こしょう ………………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは レンジ 600W 約50秒 で加熱する。→P.45, 46
❸えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❺④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 20 焼きとり で焼く。
「レンジ加熱の使いかた」→P.45, 46

応用20 塩焼きとり

加熱時間の目安 約25分

材料・作りかた
焼きとりの調味料Ⓑを塩にかえて焼く。
焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

応用20 鶏もも肉のバーベキュー

加熱時間の目安 約26分

材料・作りかた
バーベキューの牛肉を鶏もも肉（1枚約250gの物、8つに切る）にかえる。

オート22 スペアリブ

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

→P.42

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約29分

材料（4人分）
スペアリブ …… 約800g（6～8本）
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ………… 小さじ2
ウスターソース………… 大さじ1
赤ワイン ………………… 大さじ3
しょうゆ………………… 大さじ1
豆板醤 ………………… 小さじ¼
にんにく（すりおろす）…… 小½片
塩………………………… 小さじ¼
こしょう、ナツメグ……… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸脚を開いたグリル皿に、②の骨側を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、22 スペアリブ で焼く。

応用20 つけ焼き

加熱時間の目安 約24分

材料・作りかた
バーベキューの塩、こしょうを市販のバーベキューソースにかえる。

応用20 豚バラ肉のバーベキュー

加熱時間の目安 約24分

材料・作りかた
バーベキューの牛肉を豚バラ肉（3cm角・8個）にかえる。

オート31 ハンバーグ（標準）

下ごしらえ レンジ800W 約1分50秒
レンジ オーブン グリル

使用付属品：グリル皿 テーブルプレート
給水タンク：空

→P.42

加熱時間の目安 約23分

材料（4個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) 中½個（約100g）
- バター 15g

Ⓑ
- 合びき肉 300g
- パン粉 カップ¾（約30g）
- 牛乳 大さじ3
- 卵（溶きほぐす） 1個
- 塩 小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。→P.45、46
❷手にサラダ油（分量外）をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❸脚を開いたグリル皿に②を並べて、テーブルプレートに置き 31 ハンバーグ で焼く。加熱後皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

ご注意
- 臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
- ドアのまわりから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

オート34 ハンバーグ（ヘルシー）

下ごしらえ レンジ800W 約1分50秒
レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル

使用付属品：グリル皿 テーブルプレート
給水タンク：満水

→P.43

予熱 約4分
加熱時間の目安 約20分

ハンバーグ（4個分）
カロリーカット値：約479kcal減 ※1
調理後のカロリー：約717kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料・作りかた

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、ハンバーグ（標準）の材料および作りかたを参照し、34 ハンバーグ で予熱する。予熱終了音が鳴ったら食品をのせたグリル皿をセットし、加熱する。

31 ハンバーグ 34 ハンバーグ のコツ
- **1回に焼ける分量は**
  2～6個です。
- **生地の作りかたは**
  ねらないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、柔らかくふっくらと仕上がります。
- **形を作るときは**
  生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。
- **焼きが足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら焼きます。→P.48
- **生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは**
  それぞれの取扱説明書を参照します。

お願い
ハンバーグなどを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときには 42 脱臭 で加熱してください。→P.94

応用31 豆腐入りハンバーグ

加熱時間の目安 約23分
（下ごしらえ）レンジ800W 約1分50秒・約50秒

材料（4個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) 中½個（約100g）
- バター 15g

Ⓑ
- 合びき肉 300g
- 豆腐（木綿） ⅓丁（約100g）
- ひじき（乾燥した物） 10g
- パン粉 カップ½
- 牛乳 大さじ3
- 卵（溶きほぐす） 1個
- 塩 小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。豆腐は皿にのせて レンジ800W 約50秒 で加熱し、水切りする。ひじきは水で戻す。→P.45、46
❷①を容器に入れ、Ⓑも加えてよく混ぜ、4等分する。
❸ハンバーグ（標準）の作りかた②、③を参照して形を作って焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

応用31 いわしのハンバーグ

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約21分

材料・作りかた

いわしのミンチ（300g）に小ねぎ（½束・小口切り）、しょうが（1かけ・みじん切り）、梅干し（大2個・実を大きくきざむ）、パン粉（カップ1弱）、片栗粉（大さじ3）、卵（小1個）、みそ（大さじ1）を合わせて、ハンバーグ（標準）の作りかた②、③を参照して仕上がり調節 弱 で焼く。

応用31 ビーフハンバーグ

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた

合いびき肉を100%牛ひき肉にかえて、仕上がり調節 弱 で焼く。

オート32 鶏のハーブ焼き（標準）

レンジ オーブン グリル

使用付属品：グリル皿 テーブルプレート
給水タンク：空

→P.42

加熱時間の目安 約24分

材料（2枚分）

鶏胸肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物） 2枚

Ⓐ
- 塩、こしょう 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品） 各少々

作りかた

❶鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❷①の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 32 鶏のハーブ焼き で焼く。

32 鶏のハーブ焼き 35 鶏のハーブ焼き のコツ
- **加熱後、グリル皿を取り出すときは**
  傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- **1回に焼ける分量は**
  1～3枚分です。
- **加熱が足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら加熱します。→P.48

オート35 鶏のハーブ焼き（ヘルシー）

レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル

使用付属品：グリル皿 テーブルプレート
給水タンク：満水

→P.43

予熱 約4分
加熱時間の目安 約21分

鶏のハーブ焼き（2枚分）
カロリーカット値：約359kcal減 ※1
調理後のカロリー：約772kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料・作りかた

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、鶏のハーブ焼き（標準）の材料および作りかたを参照し、35 鶏のハーブ焼き で予熱し、予熱終了音が鳴ったら食品をのせたグリル皿をセットし、加熱する。

手動 鶏の照り焼き

手動決定
オーブン 予熱無 1段 200℃ 23～30分

使用付属品：黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク：空

→P.49

材料（2枚分）

鶏胸肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物） 2枚

Ⓐ
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうが汁 少々

作りかた

❶鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし、オーブン 予熱無 1段 200℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.49

手動 鶏の三味焼き

手動決定
オーブン 予熱無 1段 200℃ 23～30分

使用付属品：黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク：空

→P.49

材料（2枚分）

鶏胸肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物） 2枚

Ⓐ
- にんにく（つぶしてみじん切り） 小1片
- 赤とうがらし（小口切り） 小1本
- 白すりごま 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ1
- ごま油 小さじ1

作りかた

❶鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 200℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.49

手動 ピリ辛ウイング

手動 決定 / あたため スタート

オーブン
予熱無 | 1段
200℃
23～30分

➔P.49

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（3～4人分）
鶏手羽元（1本約60gの物）……… 8本
Ⓐ にんにく（すりおろす）……… 1片
砂糖 …………………… 小さじ2
しょうゆ、みそ ……… 各大さじ1
ごま油、豆板醤 ……… 各小さじ1

作りかた
❶鶏肉を合わせたⒶに約30分つけて下味をつけておく。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 200℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

手動 鶏手羽先のつけ焼き

手動 決定 / あたため スタート

オーブン
予熱無 | 1段
200℃
23～30分

➔P.49

使用付属品

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（3～4人分）
鶏手羽先（1本約60gの物）……… 8本
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
酒 …………………… 大さじ1弱
みりん ……………… 小さじ1

作りかた
❶鶏肉を合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけておく。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 200℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

手動 チキンソテー

手動 決定 / あたため スタート

オーブン
予熱無 | 1段
230℃
23～30分

➔P.49

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2枚分）
鶏もも肉（1枚約250gの物）…… 2枚
塩、こしょう ………………… 各少々
小麦粉（薄力粉）……………… 適量

作りかた
❶鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段に入れセットし オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

手動 豚肉のごまみそ焼き

手動 決定 / あたため スタート

オーブン
予熱無 | 1段
230℃
23～30分

➔P.49

使用付属品

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4枚分）
豚ロース肉（厚さ1cmで1枚約100gの物）
……………………………………… 4枚
Ⓐ 白すりごま ……………… 大さじ4
赤みそ、白みそ …………各30g
砂糖、みりん……… 各大さじ1強
卵（溶きほぐす）……………… ⅓個

作りかた
❶豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。
❷混ぜ合わせたⒶに①をつけ、約30分おく。
❸黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べ中段にセットし オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

焼き物〔魚〕

応用13 塩ざけ

グリル
スチーム
過熱水蒸気

➔P.44

使用付属品
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク 満水

予熱 約 4分
加熱時間の目安 約25分

材料（4切れ分）
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）
……………………………………… 4切れ

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸ 13焼き魚 で予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら、②を上段にセットして焼く。

応用13 生ざけの塩焼き

予熱 約 4分
加熱時間の目安 約25分

材料・作りかた
生ざけ（1切れ約80gの物・4切れ）、に塩をふってから、**塩ざけの作りかた**を参照して焼く。

応用13 塩さば

予熱 約 4分
加熱時間の目安 約25分

材料・作りかた
塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）は**塩ざけの作りかた**を参照して焼く。

応用13 さばのごま焼き

予熱 約 4分
加熱時間の目安 約25分

材料（8個分）
さば（3枚におろした物）
………………………… 2枚（約360g）
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
砂糖………………………… 大さじ½
酒…………………………… 大さじ1
しょうが汁………………… 小さじ1
白ごま（あらくきざんだ物）…………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さばは、1枚を4つに切り、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁けをふき取り、白ごまを全体にまぶして、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
❹ 13焼き魚 で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、③を上段にセットして焼く。

応用13 生さばの塩焼き

予熱 約 4分
加熱時間の目安 約25分

材料・作りかた
生さば（1切れ約100gの物・4切れ）、に塩をふってから、**塩ざけの作りかた**を参照して焼く。

応用13 干物いろいろ（3種）（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

仕上がり調節 弱
予熱 約 4分
加熱時間の目安 約20分

材料・作りかた
干物（1枚100～120gの物・2枚）（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）は、**塩ざけの作りかたを参照し**て仕上がり調節 弱 で焼く。

応用13 ぶりの照り焼き

予熱 約 4分
加熱時間の目安 約25分

材料（4切れ分）
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）
……………………………………… 4切れ
Ⓐ しょうゆ ……………… カップ¼
みりん…………………… カップ¼

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷用意した切り身の水けをふき取り、合わせたⒶに30分～1時間つける。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❹ 13焼き魚 で予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、③を上段にセットして焼く。

13焼き魚 のコツ

●**1回に焼ける分量は**
切り身は2～6切れ、干物は2～4枚まで焼けます。

●**切り身（1切れ）や干物（1枚）が70g以下のときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.48

●**並べかたは**
さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷いた黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。
アルミホイル

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

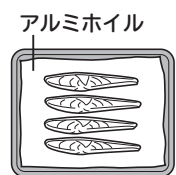
●**手動調理のスチームグリルで焼くときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.52

●**焼きが足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.48

●アルミホイルは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルを敷くときはサラダ油（分量外）を塗ってください。

●**丸身の魚は 13焼き魚 ではうまく焼けません**
グリル で様子を見ながら焼きます。（内臓は取り除きます。）➔P.48

手動 さけのムニエル

手動 決定 / あたため スタート
オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.49

材料（4切れ分）
生ざけ（1切れ約100gの物）… 4切れ
塩、こしょう …………………… 各少々
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ3
バター（レンジ 800W 約1分 ➔P.45,46 で加熱して溶かす）…………………… 20g
タルタルソース ………………………… 適量

作りかた
❶さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、中段にセットし、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分で焼く。
❸加熱後皿に盛り、タルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45,46
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

ご注意
●臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
●ドアのまわりから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

手動 かますの香草焼き

手動 決定 / あたため スタート
グリル 8～12分 裏返して 6～10分

使用付属品
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.48

材料（4人分）
かます（1尾150～180gの物）…… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう …… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等）… 各適量

作りかた
❶かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水けをふき取り、全体にオリーブ油を塗って塩、こしょうをふる。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、かますを盛りつけたときに上になる方を下にしてナナメに並べ、上に香草をのせ、上段にセットし、グリル 8～12分で焼く。
❸裏返して グリル 6～10分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」➔P.48

お願い
魚などを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときには 42 脱臭で加熱してください。➔P.94

手動 まぐろのソテー

手動 決定 / あたため スタート
オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.49

材料（4枚分）
まぐろの切り身（約100gの物）‥ 4枚
Ⓐ 粒さんしょう ………… 小さじ1
しょうゆ ……………… カップ½
砂糖、みりん ………… 各カップ¼
卵（溶きほぐす）……… 大さじ1

作りかた
❶まぐろはⒶを合わせた物につけ、冷蔵室に一晩おく。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、①を並べ、中段にセットし、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

焼き物〔その他〕

オート24 グラタン

下ごしらえ
レンジ 800W 約4分
レンジ オーブン グリル

使用付属品
グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.42

加熱時間の目安 約20分

材料（4人分）
マカロニ …………………………… 80g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm角切り）……… 100g
大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………… 8尾（約100g）
玉ねぎ（薄切り）…… ½個（約100g）
マッシュルーム缶（スライス）………………… 小1缶（約50g）
バター …………………………… 25g
塩、こしょう ………………… 各少々
ホワイトソース ……………… カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）……………… 80g

作りかた
❶マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分で加熱し、マカロニと合わせる。➔P.45,46
❸②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 24 グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45,46

注意
具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

手動 ホワイトソース

材料・作りかた
❶材料の分量や加熱時間は下表を参照し、深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
❸加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45,46

	分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	1分～1分10秒	1分30秒～1分40秒	2分～2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ600W	2～4分	5～7分	9～11分

手動 市販の冷凍グラタン

冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分で焼く。

4皿は中央に寄せる。 3皿は中央に寄せる。 2皿は中央に寄せる。 1皿は中央に置く。

〔ひとくちメモ〕
- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）
- グリル皿に並べて 24 グラタン で焼かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

24 グラタン のコツ

●1回に焼ける分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
金属製・ホーロー製の容器は使えません。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●焼くときの皿の置きかたは
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、テーブルプレートに置きます。

4皿は図のように置く 3皿は中央に寄せる 2皿は中央に寄せる 1皿は中央に置く

●グリル皿の傷が気になるときは
オーブンシートを敷きます。
アルミホイルは敷かないでください。（火花・スパークの原因になります。）

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさや チーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。
➔P.49

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは 24 グラタン では焼けません。
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら焼きます。

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。
➔P.45,46

応用24 えびのドリア

加熱時間の目安 約16分
(下ごしらえ)
レンジ800W 約3分・約1分10秒
レンジ200W 約1分

材料(4人分)

Ⓐ
- むきえび(背わたを取る)…… 200g
- 玉ねぎ(みじん切り)…… ½個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り)…… 4枚
- バター …… 25g

ホワイトソース(材料・作りかた→P.113)…… カップ2
ごはん …… 400g
バター …… 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量)…… 80g

作りかた

❶深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ800W 約3分 で加熱し、ホワイトソースであえる。→P.45,46
❷大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ200W 約1分 で加熱し、溶かす。
❸②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(各少々・分量外)をして レンジ800W 約1分10秒 で加熱する。
❹バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
❺④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 24 グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45,46

応用24 ラザニア

加熱時間の目安 約21分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)…… 6枚(約100g)
ミートソース …… 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた→P.113)…… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…… 120g

作りかた

❶大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に入れて冷まし、水けを切る。
❷バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 24 グラタン で焼く。

手動 なすとトマトのチーズグラタン

手動決定 あたためスタート
下ごしらえ レンジ800W 約2分
オーブン 予熱無 1段 210℃ 26~32分
→P.49

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)…… 2個(約140g)
サラダ油 …… 大さじ2
トマト …… 大1個(約200g)
牛ひき肉 …… 150g
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約150g)
- バター …… 20g

塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…… 60g

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
❷トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。
❸Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ800W 約2分 で加熱し、あら熱を取ってからひき肉と合わせてよくねり混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。→P.45,46
❹焼き皿にバター(分量外)を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺④を黒皿の中央にのせ、中段にセットし、オーブン 予熱無 1段 210℃ 26~32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45,46
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.49

手動 焼き野菜

手動決定 あたためスタート
オーブン 予熱無 1段 230℃ 25~30分
→P.49

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

かぼちゃ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて …… 500g
塩、こしょう …… 各少々
オリーブ油、水 …… 各大さじ1

作りかた

❶野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておき、黒皿にオーブンシートを敷いて野菜をのせる。
❷①を中段にセットし、オーブン 予熱無 1段 230℃ 25~30分 で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.49

手動 ハンガリアンポテト

手動決定 あたためスタート
下ごしらえ 10 根菜 仕上がり調節弱 レンジ800W 約1分30秒
オーブン 予熱無 1段 230℃ 20~25分
→P.49

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

じゃがいも …… 中3個(約450g)
トマト(湯むきして1cmの角切り)…… 1個(約150g)
玉ねぎ(薄切り)…… 1個(約200g)
バター …… 40g
塩、こしょう …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズ適量)…… 50g

作りかた

❶じゃがいもは皮をむいて2~3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包みテーブルプレートにのせ、10 根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。→P.40
❷玉ねぎをラップで包み レンジ800W 約1分30秒 加熱する。→P.45,46
❸焼き皿にバター(分量外)を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 230℃ 20~25分 で焼く。

「10 根菜 の使いかた」→P.40
「レンジ加熱の使いかた」→P.45,46
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.49

手動 トマトのチーズ焼き

材料(6個分)

トマト(1個約150gの物)…… 6個
Ⓐ
- ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)…… 中1缶(約100g)
- パン粉 …… 15g
- にんにく(みじん切り)…… 1片
- バジル …… 小さじ1

バター(レンジ200W 約2分 →P.45,46 加熱して溶かす)…… 40g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズ適量)…… 30g
パセリ(みじん切り)…… 少々
塩 …… 小さじ⅓
こしょう …… 少々

作りかた

❶トマトは上部を切って中身をくり抜き、逆さにして水けを切る。
中身は種を取り、細かくきざんでおく。
❷容器にⒶと①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸②を①のトマトに詰め、溶かしバターとチーズをふる。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 230℃ 20~25分 で焼く。
❺皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45,46
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.49

手動 ベークドポテト

手動決定 あたためスタート
過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250℃ 約30分 230℃ 10~30分
→P.52

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(4個分)

じゃがいも(1個約150gの物)…… 4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもは黒皿に並べて下段にセットし 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250℃ 約30分 で焼く。
❸給水タンクの水を再度満水にしてさらに 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 230℃ 10~30分 で様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」→P.52

手動 しいたけのチーズ焼き

材料(12個分)

生しいたけ …… 大12枚
むきえび …… 30g
白ワイン …… 大さじ1
クリームチーズ(室温に戻す)…… 80g
小ねぎ(みじん切り)…… 少々
パン粉、粉チーズ …… 各適量
バター …… 少々

作りかた

❶しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
❷クリームチーズに①のえびと小ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
❸しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 230℃ 20~25分 で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.49

塩釜焼き

オート 29 焼きいも

スチーム
オーブン
過熱水蒸気

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.42

加熱時間の目安 約45分

材料（4本分）
さつまいも（1本約250gの物） ……… 2～4本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか、包丁で切り目を入れてから脚を開いたグリル皿に並べてテーブルプレートに置き 29 焼きいも で焼く。

29 焼きいも のコツ

●1回に焼ける分量は
表示の分量です。
●細いさつまいも（180g以下の物）や小さいさつまいも（130g以下の物）は、仕上がり調節 弱 で焼きます。
●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。
➔P.49

オート 23 たいの塩釜焼き

スチーム
オーブン
過熱水蒸気

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.42

加熱時間の目安 約40分

材料（1尾分）
たい（1尾約400gの物） ……… 1尾
Ⓐ
塩 ……… 500g
卵白 ……… 1個分
白ワイン ……… 大さじ2
レモンの皮（すりおろす） ……… ½個分
Ⓑ
レモンの皮（包丁で厚くむく） ……… ½個分
にんにく（半分に切る） ……… 1かけ
タイム、ローズマリー（生）・各1枝
オリーブ油、レモン汁 ……… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってからお腹にⒷを詰める。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ、手でしっかり押さえテーブルプレートに置き、23 たいの塩釜焼き で焼く。

❺フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

23 たいの塩釜焼き のコツ

●1回に焼ける分量は
たいは1尾（約400g）、牛肉は約300～500gです。
●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。
➔P.49

応用 23 牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安 約40分

（下ごしらえ）
10 根菜 仕上がり調節 弱

材料（3～4人分）
牛もも肉（かたまり） ……… 500g
塩、こしょう ……… 各適量
Ⓐ
塩 ……… 500g
卵白 ……… 1個分
白ワイン ……… 大さじ2
セロリ（薄切り） ……… 1本
じゃがいも ……… 2個（約200g）
Ⓑ
赤ワイン ……… 大さじ2
バルサミコ酢 ……… 大さじ2
しょうゆ ……… 大さじ1
クレソン ……… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 10 根菜 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。
➔P.40
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
❺④の上に②をのせて、③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き、23 たいの塩釜焼き で焼く。
❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、混ぜ合わせたⒷをかける。

「10 根菜 の使いかた」 ➔P.40

いため物

オート 25 焼きそば

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.42

加熱時間の目安 約18分

材料（1～2人分）
焼きそば用めん（ソースつき） ……… 1袋
野菜ミックス（約250gの物） ……… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る） ……… 50g
塩、こしょう ……… 各少々

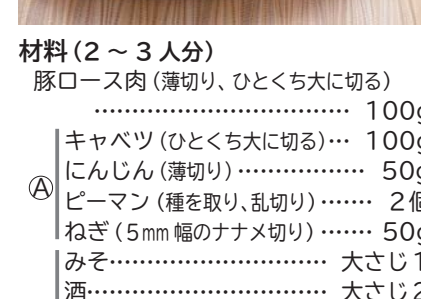
作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ポリ袋（市販）にめんと野菜（水・大さじ1（分量外）、ソースをまぶす）を入れて混ぜ合わせる。
❸脚を開いたグリル皿に袋から取り出した②をのせ、その上に肉をのせて塩、こしょうをする。
❹テーブルプレートに③を置き、25 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

25 焼きそば のコツ

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
過熱水蒸気 グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.52
●調味料は
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

応用 25 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）

加熱時間の目安 約17分

材料（2～3人分）
豚ロース肉（薄切り、ひとくち大に切る） ……… 100g
Ⓐ
キャベツ（ひとくち大に切る） ……… 100g
にんじん（薄切り） ……… 50g
ピーマン（種を取り、乱切り） ……… 2個
ねぎ（5mm幅のナナメ切り） ……… 50g
Ⓑ
みそ ……… 大さじ1
酒 ……… 大さじ2
砂糖 ……… 小さじ1
豆板醤 ……… 小さじ½
片栗粉 ……… 小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉にかるく塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉（小さじ1・分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹脚を開いたグリル皿に袋から取り出した③をのせテーブルプレートに置き 25 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑのかわりに市販のホイコウロウの素（液状の物約½袋）を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

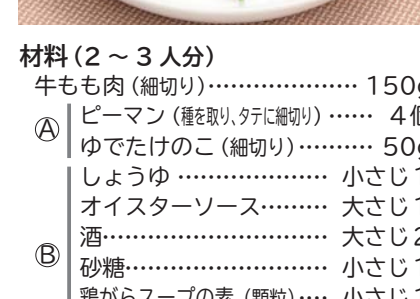
応用 25 鶏肉とキャベツの辛みそいため

加熱時間の目安 約17分

材料・作りかた

豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひとくち大に切る）にかえ、**ホイコウロウ**を参照して加熱する。

応用 25 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）

加熱時間の目安 約16分

材料（2～3人分）
牛もも肉（細切り） ……… 150g
Ⓐ
ピーマン（種を取り、タテに細切り） ……… 4個
ゆでたけのこ（細切り） ……… 50g
Ⓑ
しょうゆ ……… 小さじ1
オイスターソース ……… 大さじ1
酒 ……… 大さじ2
砂糖 ……… 小さじ1
鶏がらスープの素（顆粒） ……… 小さじ1
片栗粉 ……… 小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛もも肉にかるく塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉（小さじ1・分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れてかるく混ぜる。
❹脚を開いたグリル皿に袋から取り出した③をのせテーブルプレートに置き 25 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

注意

加熱直後の取り出しは、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使う
やけどの原因になります
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレート、グリル皿は非常に熱くなっています。

蒸し物

オート15 茶わん蒸し

下ごしらえ
レンジ200W 2～3分
スチーム レンジ オーブン
➔P.42

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約26分

材料（4人分）

- 卵 ……2個（約100mL）
- Ⓐ
  - だし汁 ……350～400mL
  - しょうゆ、塩……各小さじ½
  - みりん ……小さじ1
- 鶏肉（そぎ切り）……約40g
- 酒 ……少々
- えび（殻つき）……小4尾（約40g）
- かまぼこ（薄切り）……8枚
- 干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）……2枚（8切れ）
- ゆでぎんなん ……8個
- 三つ葉 ……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2~3分 加熱する。➔P.45、46
❺茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 15 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

応用15 空也蒸し

加熱時間の目安 約26分

材料・作りかた

具を豆腐（½丁・4等分）にかえて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

15 茶わん蒸し のコツ

●**1回に作れる分量は**
1～6個まで作れます。

●**容器は**
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

●**加熱する前の卵液の温度は**
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときはに 弱 に合わせる。

●**卵液は器の七分目くらいまで**

●**容器の置きかたは**
1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

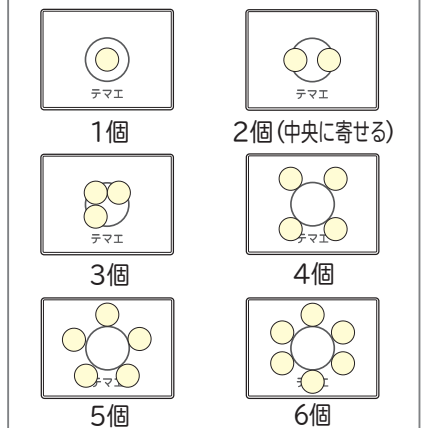
1個

2個（中央に寄せる）

3個

4個

5個

6個

●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、42 脱臭
使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

●**取り出すときは注意する**
容器は熱くなっています。付属品のミトンか厚めの乾いたふきんなどを使い、気をつけて出してください。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。➔P.45、46

応用15 手作り豆腐

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約21分

材料（4人分）

- 豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上の物）……500mL
- にがり ……30～40mL
- <あん>
  - だし汁 ……カップ½
  - みりん ……小さじ½
  - しょうゆ ……小さじ1
  - 塩 ……少々
- 片栗粉（小さじ1の水で溶く）……小さじ1
- しょうが（すりおろす）……適量
- あさつき（小口切り）……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 15 茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

オート28 豚肉の蒸し物

スチーム オーブン 過熱水蒸気
➔P.42

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約29分

材料（3～4人分）

- 豚バラ肉（薄切り）……300g
- 塩、こしょう……各少々
- Ⓐ
  - しょうが汁 ……小さじ1
  - 酒 ……大さじ3
  - しょうゆ ……小さじ1
- 白菜（幅5～6cmのざく切りにする）……300g
- にんじん（ピーラーで薄切りにする）……小½本
- 生しいたけ（石づきを取る）……4枚
- Ⓑ
  - 水 ……70mL
  - 酒 ……30mL
- Ⓒ
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 黒酢 ……大さじ½
  - すりごま ……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れセットする。
❷豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
❸脚を開いたグリル皿に②を広げてのせる。
❹③の上に野菜を広げてのせ平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないようにグリル皿にかぶせ、合わせたⒷを全体にかける。
❺④をテーブルプレートに置き、28 豚肉の蒸し物 で加熱する。
❻皿に盛り、合わせたⒸを添える。

28 豚肉の蒸し物 のコツ

●**1回に作れる分量は**
豚肉と野菜の蒸し物は2～4人分です。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、42 脱臭 使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

●**仕上がり具合は**
一般調理器（蒸し器）で作った物とは、仕上がりが若干異なります。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移しかえラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.45、46

応用28 キャベツの皮シューマイ

加熱時間の目安 約23分
（下ごしらえ） 9 葉・果菜

材料（15個分）

- キャベツ……約3枚（約150g）
- 豚ひき肉……130g
- Ⓐ
  - しょうが汁 ……適量
  - 水 ……大さじ1
  - 塩 ……少々
  - しょうゆ ……小さじ1
  - 片栗粉 ……大さじ1
- Ⓑ
  - 水 ……100mL
  - 酒 ……50mL
- コーン（缶詰）……15粒
- しょうゆ、酢、ねりがらし ……各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 9 葉・果菜 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。➔P.40
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き④を並べる。厚めのペーパータオルを2枚使用してシューマイ全体が隠れるようにかぶせ、合わせたⒷを全体にかける。ペーパータオルはグリル皿からはみ出さないようにする。
❻⑤をテーブルプレートに置き、28 豚肉の蒸し物 で加熱する。
❼皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでねりがらしを添える。

「9 葉・果菜 の使いかた」 ➔P.40

27 白身魚の姿蒸し のコツ

●**1回に作れる分量は**
2～3人分です。

●**加熱が足りなかったときは**
過熱水蒸気 オーブン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.52

オート27 白身魚の姿蒸し

スチーム オーブン 過熱水蒸気
➔P.42

使用付属品

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約35分

材料（2～3人分）

- かれい（1尾約400gの物）……1尾
- 長ねぎ……1本
- しょうが（せん切り）……1かけ
- Ⓐ
  - オイスターソース……大さじ1
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 紹興酒（または酒）……50mL
  - 片栗粉……小さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
  - 鶏がらスープの素（顆粒）·小さじ1
  - 水……150mL
- Ⓑ
  - しょうゆ……大さじ1
  - サラダ油……大さじ2

作りかた

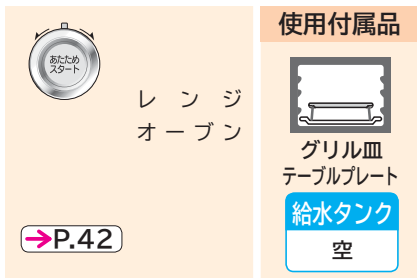
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
❸長ねぎの白い部分は4～5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
❹青い部分は4～5cmのナナメ切りにする。
❺脚を開いたグリル皿に、30×60cmの大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を両目がある方を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。汁けが出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。
❻⑤をテーブルプレートに置き 27 白身魚の姿蒸し で加熱する。
❼皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート 33 鶏のから揚げ（標準）

使用付属品

レンジ
オーブン

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 空

➔P.42

加熱時間の目安　約 22 分

材料（12 個分）
- 鶏もも肉（1 枚約 250g の物）…… 2 枚
- Ⓐ しょうゆ …………… 大さじ 2
- Ⓐ 酒 ………………… 大さじ 1 ½
- Ⓐ しょうが（すりおろす）… 小さじ 1 ½
- Ⓐ にんにく（すりおろす）…… 小さじ 1 ½
- Ⓐ こしょう …………………… 少々
- 片栗粉 ………………………… 大さじ 1

作りかた

❶鶏肉は 1 枚を 6 等分してⒶにつけ込み、15 分以上おく。
❷①の汁けをかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❸②の鶏肉を袋から出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33 鶏のから揚げ で加熱する。

応用 33 たらのから揚げ

加熱時間の目安　約 22 分

材料・作りかた

鶏肉をたら（各 1 切れ約 100g の物 4 切れ・ひとくち大に切る）にかえ、**鶏のから揚げ**を参照して加熱する。

応用 33 豚のから揚げ

加熱時間の目安　約 22 分

材料・作りかた

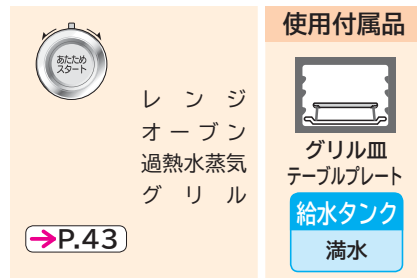
鶏肉を豚バラ肉 400g（1.5cm 厚さでひとくち大・12 切れ）にかえ、**鶏のから揚げ**を参照して加熱する。

オート 36 鶏のから揚げ（ヘルシー）

使用付属品

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.43

予熱　約 4 分
加熱時間の目安　約 24 分

鶏のから揚げ（12 個分）

カロリーカット値	約 230kcal 減 ※1
調理後のカロリー	約 824kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料・作りかた

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、**鶏のから揚げ（標準）**の材料および作りかたを参照し、36 鶏のから揚げ で予熱する。予熱終了音が鳴ったら食品をのせたグリル皿をセットし、加熱する。

33 鶏のから揚げ 36 鶏のから揚げ のコツ

- **1 回に作れる分量は**
  表示の分量の 0.8 ～ 1.3 倍量です。
- **片栗粉の量は**
  油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- **骨付きの鶏肉は**
  仕上がり調節を 強 に合わせます。
- **市販のから揚げ粉は**
  Ⓐと片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- **テーブルプレートの汚れが気になるときは**
  オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因）
- **加熱が足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.48

応用 33 とんカツ

加熱時間の目安　約 22 分

材料（4 枚分）
- 豚ロース肉（1 枚約 100g の物）…… 4 枚
- 塩、こしょう ………………… 各少々
- 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ 2 強
- 卵（溶きほぐす）……………………… 1 個
- 煎りパン粉（パン粉 60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ 1 強で作る）➔P.121 …… 適量

作りかた

❶ロース肉に塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33 鶏のから揚げ で加熱する。

応用 33 ヒレカツ

加熱時間の目安　約 22 分

材料（16 個分）
- 豚ヒレ肉（かたまり）……………… 400g
- 塩、こしょう ………………… 各少々
- 煎りパン粉（パン粉 60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ 1 強で作る）➔P.121 …… 適量
- 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ 2 強
- 卵（溶きほぐす）……………………… 1 個

作りかた

❶豚ヒレ肉は 16 等分に切り、塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33 鶏のから揚げ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
・加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱無 1 段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.49

応用 33 チキンカツ

加熱時間の目安　約 22 分

材料（4 枚分）
- 鶏ささみ ……………………………… 4 本
- 塩、こしょう ………………… 各少々
- 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ 2 強
- 卵（溶きほぐす）……………………… 1 個
- 煎りパン粉（パン粉 60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ 1 強で作る）………… 適量

作りかた

❶ささみ肉は 3 等分にし、塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33 鶏のから揚げ で加熱する。

煎りパン粉の作りかた

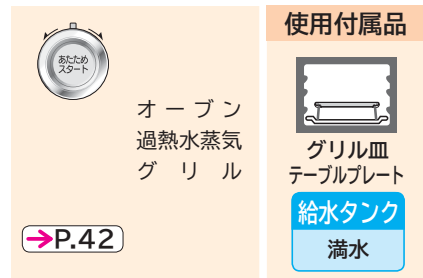
フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

応用 26 野菜の天ぷら（かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら）

使用付属品

オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.42

加熱時間の目安　約 19 分

材料（10 個分）
- かぼちゃ、さつまいも、れんこんなどの薄切り ………………… 10 枚（約 250g）
- 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ 1 強
- 卵（溶きほぐす）……………………… ½個
- 天かす ……………………………… 約 60g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
❸野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 26 オーブン天ぷら で加熱する。

応用 26 魚介の天ぷら（えび・いか・きす・あなごの天ぷら）

加熱時間の目安　約 19 分

材料・作りかた

野菜の天ぷらの作り方を参照し、きす、えび、いか、あなごなどを**野菜の天ぷらの作りかた**を参照して加熱する。

応用 26 えびフライ

加熱時間の目安　約 17 分

材料（12 本分）
- 大正えび（またはブラックタイガー）… 12 尾
- 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ 2
- 卵（溶きほぐす）……………………… 1 個
- 塩、こしょう ………………… 各少々
- Ⓐ 煎りパン粉（パン粉 60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ 1 強で作る）…………… 適量
- Ⓐ パセリ（みじん切り）………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
❹③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 26 オーブン天ぷら で加熱する。

応用 26 白身魚のフライ

加熱時間の目安　約 21 分

材料・作りかた

白身魚の切り身（1 切れ約 100g の物・4 切れ）を 3 等分に切って、**えびフライの作りかた**を参照して加熱する。

応用 26 かきフライ

加熱時間の目安　約 18 分

材料・作りかた

かき（むき身・8 ～ 12 個）は薄い塩水でサッと洗って水けを切り、**えびフライの作りかた**を参照して加熱する。

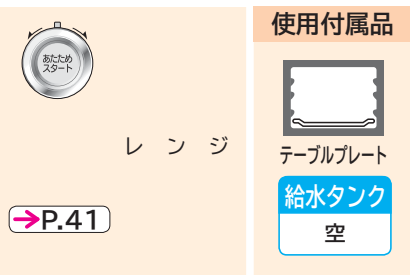
26 オーブン天ぷら のコツ

- **1 回に作れる分量は**
  表示の分量の 0.8 ～ 1.3 倍量です。
- **加熱が足りなかったときは**
  オーブン 予熱無 1 段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.49
- **冷めた天ぷらのあたためは**
  6 天ぷらあたため であたためます。➔P.36, 37
- **油は使わない**
  衣は天かすを使います。
- **材料の大きさ、厚さはそろえて**
  大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mm くらいの厚さに切ります。

煮物・スープ

応用37 マーボーなす

あたため スタート レンジ →P.41

使用付属品：テーブルプレート　給水タンク 空

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
- なす…………………3本（約300g）
- 豚ひき肉……………………100g
- Ⓐ
  - 長ねぎ（みじん切り）……大さじ2
  - にんにく（みじん切り）………1片
  - しょうが（みじん切り）……½かけ
  - 豆板醤……………………小さじ1
  - 甜面醤（テンメンジャン）・小さじ2
  - 水……………………カップ¾
  - 鶏がらスープの素（顆粒）・小さじ1
  - しょうゆ…………………大さじ1
  - 砂糖……………………小さじ1
  - ごま油…………………小さじ½
  - 塩…………………………少々
- Ⓑ
  - 片栗粉…………………大さじ1
  - 水………………………大さじ1

作りかた

❶なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
❸②にオーブンシートで落としぶた（37 10分煮物のコツ参照）をし、かるくラップをして 37 10分煮物 で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

応用37 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
- 木綿豆腐……………1丁（約300g）
- 鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）…200g
- Ⓐ
  - 大根おろし…………………200g
  - しょうが（すりおろす）….小さじ1
  - だし汁…………………カップ¾
  - しょうゆ…………………大さじ1
  - みりん……………………大さじ1
  - 酒…………………………小さじ2
  - 砂糖………………………大さじ½
  - 塩……………………………少々
- あさつき（小口切り）……………適量

作りかた

❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜオーブンシートで落としぶた（37 10分煮物 のコツ参照）をし、かるくラップをして 37 10分煮物 で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

37 10分煮物 のコツ

●**1回に作れる分量は**
表示の分量です。

●**表示以外の分量は**
10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.45、46

●**容器は**
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●**材料は**
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.45、46

応用37 肉豆腐

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
- 牛バラ肉（薄切り）……………200g
- 木綿豆腐………………1丁（約300g）
- 長ねぎ…………………1本（約70g）
- えのきだけ……………………100g
- 白滝……………………………100g
- Ⓐ
  - 砂糖………………………大さじ2
  - しょうゆ…………………大さじ3
  - 酒…………………………大さじ1
  - だし汁……………………カップ½

作りかた

❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としぶた（37 10分煮物 のコツ参照→P.122）をし、かるくラップをして 37 10分煮物 で加熱してかき混ぜる。

応用37 牛肉とごぼうのしぐれ煮

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
- 牛肉（切り落とし）……………200g
- 酒……………………………大さじ1
- ごぼう（ささがきにし、酢水につける）‥100g
- しょうが（せん切り）…………½かけ
- Ⓐ
  - しょうゆ…………………大さじ3
  - みりん……………………大さじ3
  - 酒…………………………大さじ3
  - 砂糖………………………大さじ3

作りかた

❶牛肉は酒をふっておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせたⒶをよく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（37 10分煮物 のコツ参照→P.122）をし、かるくラップをして 37 10分煮物 で加熱してかき混ぜる。

応用37 簡単ぶり大根

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
- 大根……………………………100g
- ぶりの切り身（1切れ約100gの物）….3切れ
- 塩……………………………適量
- Ⓐ
  - 酒…………………………大さじ1
  - しょうゆ…………………大さじ1
- Ⓑ
  - だし汁……………………カップ1
  - 砂糖………………………大さじ1
  - しょうゆ………………大さじ1½
  - みりん…………………大さじ1½
  - 酒………………………カップ¼

作りかた

❶大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。
❷ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶに10～15分つけておく。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としぶた（37 10分煮物 のコツ参照→P.122）をし、かるくラップをして 37 10分煮物 で加熱する。
❹加熱後、そのまま加熱室に約20分置いて味をしみ込ませる。

オート14 肉じゃが

レンジ オーブン

→P.42

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安　約58分

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）……150g
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）……中2個（約300g）
にんじん（乱切り）……小1本（約100g）
玉ねぎ（くし形切り）…小1個（約100g）
干ししいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）……6枚
Ⓐ だし汁……カップ1½
　しょうゆ……大さじ4
　酒……カップ½
　砂糖……大さじ4
サラダ油……適量
さやえんどう（ゆでた物）……適量

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
❷容器に①とさやえんどう以外の野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶたとふたをして 14 肉じゃが で加熱する。
❸加熱後、約20分置いて味をしみ込ませる。
❹器に盛り、さやえんどうを添える。

応用14 ポークカレー

加熱時間の目安（下ごしらえ）　約58分　レンジ800W 約4分

材料（4人分）

豚肉（角切り）……200g
塩、こしょう……各少々
Ⓐ じゃがいも（乱切りにして水にさらす）……大1個（約200g）
　玉ねぎ（くし形切り）…1個（200g）
　にんじん（乱切り）…小1本（約100g）
Ⓑ カレールー…小1箱（約120g）
　水……カップ2½～3
サラダ油……適量

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをした豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
❷容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W 約4分 で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.45, 46
❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 14 肉じゃが で加熱する。（加熱の途中1、2度かき混ぜる）

「レンジ加熱の使いかた」→P.45, 46

応用14 チキンカレー

加熱時間の目安　約58分

材料・作りかた

豚肉を鶏もも肉（1枚・ひとくち大に切る）にかえて、**ポークカレー**を参照して加熱する。

14 肉じゃが のコツ

●**1回に作れる分量は**
表示の分量です。
●**容器は大きくて深めの物を**
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
●**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●**煮汁は多めにする。**
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
●**料理に合わせた下ごしらえを**
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

手動 黒豆

手動決定 / あたためスタート
レンジ800W 約8分、約50秒
レンジ200W 約90分
レンジ100W 60～90分

→P.47

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

黒豆……カップ1（150g）
Ⓐ 砂糖……120g
　しょうゆ……大さじ1½
　塩……小さじ⅓
　重曹……小さじ¼弱
　水……カップ4

作りかた

❶黒豆は洗って容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。
❷オーブンシートで作った落としぶた（14 肉じゃが のコツ参照）とふたをして、レンジ800W 約8分 、レンジ200W 約90分 でリレー加熱する。
さらに、レンジ800W 約50秒 レンジ100W 60～90分 でリレー加熱する。
❸1、2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

「リレー加熱の使いかた」→P.47

手動 大豆と昆布の煮物

材料・作りかた

❶大豆（カップ1）は洗って容器に入れ、砂糖（100g）、しょうゆ（カップ¼）と水（カップ4）を加えて一晩おく。
❷オーブンシートで作った落としぶた（14 肉じゃが のコツ参照）とふたをして、レンジ800W 約8分、レンジ200W 約90分 でリレー加熱する。→P.47
1cm角に切った昆布（20g）を加えさらに、レンジ800W 約50秒、レンジ100W 60～90分 でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」→P.47

手動 とん汁

手動決定 / あたためスタート
レンジ500W 約5分
レンジ200W 22～28分

→P.47

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2～3人分）

豚薄切り肉（ひとくち大に切る）……100g
Ⓐ 大根（5mm厚さのいちょう切り）……⅛本（約100g）
　にんじん（5mm厚さの半月切り）……¼本（約40g）
　ごぼう（3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）……⅓本（約50g）
　里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）……2個（約100g）
　干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）……2枚
Ⓑ だし汁……カップ2
　みそ……大さじ2
サラダ油……適量
長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）……⅓本（約30g）

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出す。
❷容器に①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（14 肉じゃが のコツ参照→P.124）をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22～28分 でリレー加熱する。→P.47
❸加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「リレー加熱の使いかた」→P.47

手動 野菜のポタージュ4種
（かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいものポタージュ）

手動決定 / あたためスタート
レンジ500W 約5分
レンジ200W 22～28分
レンジ800W 約1分40秒

→P.47

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2～3人分）

にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリンピース（ゆでた物）など……各200g
玉ねぎ（薄切り）……⅓個（約70g）
Ⓐ 水……カップ1½
　固形スープの素……1個
バター……大さじ1
（にんじんの場合はベーコン2枚）
牛乳……カップ1

作りかた

❶にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❷容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター（にんじんの場合は、細切りにしたベーコン）、Ⓐを加える。
❸オーブンシートで落としぶた（14 肉じゃが のコツ参照→P.124）をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22～28分 でリレー加熱する。
牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけ レンジ800W 約1分40秒 で加熱してあたためる。→P.45, 46
❹お好みでパセリのみじん切り（分量外）やクルトン（分量外）を添える。

「リレー加熱の使いかた」→P.47
「レンジ加熱の使いかた」→P.45, 46

〔ひとくちメモ〕
・ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

手動 ミネストローネ

手動決定 / あたためスタート
レンジ500W 約5分
レンジ200W 22～28分

→P.47

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2～3人分）

Ⓐ 玉ねぎ（さいの目切り）……中½個（約100g）
　にんじん（さいの目切り）……中⅓本（約50g）
　セロリ（さいの目切り）……½本
　じゃがいも（さいの目切り）……大½個（約50g）
　キャベツ（1cm角に切る）……40g
　大豆水煮……30g
　トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）……30g
　ベーコン（1cm幅に切る）…1枚
　マカロニ（早ゆでタイプでない物）……20g
Ⓑ 水……カップ1½
　固形スープの素……1個
　トマトジュース……カップ1½
　塩、こしょう……各少々

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（14 肉じゃが のコツ参照→P.124）をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22～28分 でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」→P.47

ごはん物

手動 ごはん（炊飯）

手動決定　レンジ800W 約８分　レンジ200W 25～30分

使用付属品　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.47

材料（４人分）
米 ………………… カップ２（320g）
水 ………………… 440～480mL

作りかた
❶米は洗い、ざるに上げて水けを切り深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させる。
❷①を レンジ800W 約8分、レンジ200W 25～30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
「リレー加熱の使いかた」➔P.47

手動 ピースごはん

材料・作りかた
ごはんの材料にグリンピース（約100g）と塩（小さじ½）を加え、ふたをして、レンジ800W 約7分、レンジ200W 約32分 でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふたをして蒸らす。
「リレー加熱の使いかた」➔P.47

手動 五穀ごはん

手動決定　レンジ800W 約８分　レンジ200W 28～34分

使用付属品　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.47

材料（４人分）
米 ……………… カップ１⅔（260g）
五穀米（雑穀米）…… カップ⅓（50g）
（押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど）
水 ………………… 450～480mL

作りかた
❶米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間ほど吸水させる。
❷①を レンジ800W 約8分、レンジ200W 28～34分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。
「リレー加熱の使いかた」➔P.47

手動 麦ごはん

材料・作りかた
五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦にかえて加熱する。
「リレー加熱の使いかた」➔P.47

手動 赤飯（おこわ）

手動決定　レンジ600W 約15分

使用付属品　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.45, 46

材料（４人分）
もち米 ……………カップ２（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）…… 約80g
ささげのゆで汁・水 …… 280～320mL
ごま塩 ……………………… 少々

作りかた
❶もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、約１時間つけて吸水させる。
❷ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 で加熱し、残り時間４～５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸器に盛り、ごま塩を添える。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.45, 46

〔ひとくちメモ〕
• ささげの量は好みで加減します。
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ１（160g）	160～180mL	７～９分
カップ３（480g）	460～480mL	15～19分

ごはんのコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分～１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ800W（リレー加熱）	レンジ200W
カップ１（160g）	240～260mL	約５分	約17分
カップ３（480g）	640～700mL	約10分	約32分

自家製食品〔肉〕

応用30 手作りソーセージ

オーブン　スチーム　レンジ

使用付属品　グリル皿　テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.42

加熱時間の目安　約60分

材料（３～４人分）
豚ももひき肉 ……………………… 400g
玉ねぎ（すりおろす）
……………………………… 大さじ１
にんにく（すりおろす）
……………………………… 小さじ１
牛乳 ……………………………… 大さじ３
片栗粉 …………………………… 大さじ２
塩 ………………………………… 小さじ１½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど粉末状の物
……………………………… 各少々
サラダ油 ………………………… 少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷材料全部を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
❹脚の開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き 30 自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味がかわりません。オードブルに、サラダやチャーハンの具にと、使いみちがあります。

応用30 手作りポークハム

加熱時間の目安　約60分

材料（３～４人分）
豚ロース肉（かたまり）…… 約500g
塩 ………………………………… 大さじ２
砂糖 ……………………………… 小さじ２
Ⓐ 白ワイン …………………… 大さじ３
玉ねぎ、にんじん（各薄切り）
…………………………… 各20g
セロリの葉 ……………………… 少々
にんにく（薄切り）………… １片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料 ……………… 各少々
砂糖、サラダ油 ………… 各小さじ１

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で２～３日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水けをペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、脚の開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 30 自家製食品 で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使ってないので、日持ちはしません。１週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

応用30 ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　120～140分

材料（２～３人分）
牛赤身肉（薄切り）
…………………………… 150～200g
Ⓐ しょうゆ …………………… 大さじ２
白ワイン …………………… 大さじ１
はちみつ …………………… 大さじ１
にんにく（すりおろす）…… 少々
しょうが（すりおろす）…… 少々
ごま油 ……………………… 小さじ１
七味とうがらし、こしょう
…………………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉は合わせたⒶに３時間以上つけてから、ペーパータオルで汁けを取り、脚の開いたグリル皿に重ならないように広げて並べる。
❸②をテーブルプレートに置き 30 自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱し、肉の乾燥具合を見て途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 30 自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱し、肉が乾燥したらでき上がり。

応用30 ビーフジャーキー（プレーン）

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　120～140分

材料・作りかた
ビーフジャーキーのⒶのつけ汁のかわりに、塩、こしょうだけで作る。

応用30 ポークジャーキー

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　120～140分

材料・作りかた
ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース（薄切り）にかえる。

自家製食品〔魚〕

応用30 さんまの柔らかい煮

レンジ
オーブン
スチーム

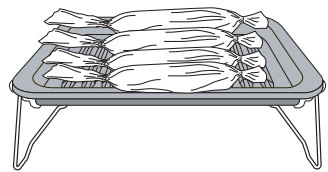
使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.42

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約180分

材料（4尾分）
- さんま……………………… 4尾
- 塩……………………… 適量
- Ⓐ
  - オリーブ油……………… 40g
  - 穀物酢……………… 40g
  - にんにく（薄切りにする）…… 2片
  - ローリエ（半分にちぎる）…… 2枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
❸30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、脚の開いたグリル皿に並べてのせる。

❹③をテーブルプレートに置き 30 自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺さらに 30 自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

応用30 さけのテリーヌ

仕上がり調節 やや弱
加熱時間の目安 約60分

材料（18×8cm 耐熱性ガラス容器1個分）
- 生ざけ（1切れ約100gの物）· 5切れ
- 白ワイン……………… 大さじ1
- 卵白……………… 2個分
- 生クリーム……………… カップ1
- 塩……………… 小さじ⅓
- こしょう……………… 少々
- パプリカ（粉末状の物）…… 小さじ1
- ブラックオリーブ（種抜き）…… 12個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ねばりが出るまでよくする。
❸白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
❹ブラックオリーブは半分に切る。耐熱性ガラス容器の底面にオーブンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
❺脚の開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 30 自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわり小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

応用30 たらのテリーヌ

加熱時間の目安 約60分

材料・作りかた

さけを生たらにかえる。

応用30 わかさぎの柔らかい煮（南蛮漬け風）

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約90分

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約60分

材料（2〜3人分）
- わかさぎ……………… 200g
- 塩……………… 適量
- オリーブ油……………… 20g
- 穀物酢……………… 20g
- 乾燥ハーブ類・香辛料類（ローリエ、クローブ、黒こしょう、とうがらしなど）……………… 適量
- 赤パプリカ……………… 1個
- 黄パプリカ……………… 1個
- ピーマン……………… 2個
- 玉ねぎ（せん切り）……………… ½個
- Ⓐ
  - ワインビネガー、米酢……………… 各大さじ3
  - 水……………… カップ½
  - 塩、砂糖、しょうゆ…… 各小さじ1
  - こしょう……………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷わかさぎは水けをふき取り、塩をふる。
❸30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
（さんまの柔らかい煮の作りかた③を参照）
❹脚の開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き、30 自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱し、取り出す。
❺ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻脚の開いたグリル皿の中央に野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 30 自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❼わかさぎと、せん切りにしたドライ野菜を、Ⓐにつけ込む。

自家製食品〔野菜・くだもの〕

応用30 ドライハーブ＆スパイス（10種）

レンジ
スチーム
オーブン

使用付属品

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

➔P.42

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 60〜90分

青じそ　セロリ　パセリ　あさつき　オレンジの皮

ディル　チャービル　タイム　セージ　ペパーミント

材料（標準量）
- 青じその葉……………… 20枚
- セロリの葉……………… 20〜50g
- パセリ（小房に分けた物）…… 20〜50g
- あさつき（小口切り）……… 20〜50g
- オレンジの皮（白いワタを除き、せん切りにした物）……………… 50g
- ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント……………… 各30g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水けをふき取る。
❸オーブンシートを敷いた脚の開いたグリル皿に材料を広げ テーブルプレートに置き 30 自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。
（乾燥具合によって、30 自家製食品 仕上がり調節 弱 を繰り返して加熱する。）
❹あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
- 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

応用30 ドライフルーツ（バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル）

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 70〜140分

材料・作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷材料を選んで用意する。

- ●キウイ（3〜4個）、パイナップル（¼個）はそれぞれ皮をむき、3〜4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- ●いちご（1パック分）、ぶどう（1房分）は1粒ずつよく洗い水けを切り、3〜4mmの薄切りにする。
- ●バナナ（2本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水けを切る。
- ●りんごは皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水けを切る。
- ●ブルーベリー（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、脚を開いたグリル皿に広げ テーブルプレート に置き 30 自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱し、途中乾燥具合を見て、裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 30 自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。乾燥具合を見ながら加熱します。

自家製食品のコツ

●使いかたは2つ
野菜やくだものなどをドライにしたり、干し野菜などを作る 30 自家製食品 仕上がり調節 弱 と、手作りハムやソーセージ、魚の柔らか煮など、時間をかけて調理する 30 自家製食品 仕上がり調節 中、仕上がり調節 強 があり、メニューによって使い分けます。

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。

●30 自家製食品 仕上がり調節 弱 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で乾燥具合を見ながら調理時間を加減してください。

●30 自家製食品 で作る柔らか煮は
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回の調理時間は
仕上がり調節 弱 〜 中 は約60分です。
仕上がり調節 やや強、強 は約90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と同様に設定して追加加熱をしてください。

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 やや弱 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動 ヨーグルト

下ごしらえ

下ごしらえ	
レンジ	800W
4～6分	
スチーム	レンジ
発酵	
20W（やや弱）	
約90分	
30分～90分	

➔P.53

使用付属品：テーブルプレート
給水タンク：満水

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上の物）……500mL
ヨーグルト（種菌）（市販のプレーンタイプ）……50～100g

作りかた
❶給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4～6分 で加熱し、約80℃くらいまであたためる。➔P.45, 46
❹人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ふたをして スチーム レンジ 発酵 20W（やや弱） 約90分 で発酵させる。
❻終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 20W（やや弱） 30～90分 で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
❼加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
- コンフィチュールを添えてもよいでしょう。➔P.131

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45, 46
「スチーム・レンジ発酵の使いかた」➔P.53

手動 ヨーグルトソース

材料（4人分）
手作りヨーグルト…………大さじ2
クリームチーズ…………40g
マヨネーズ…………大さじ1
塩…………適量

作りかた
材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

手動 カスピ海ヨーグルト

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトのかわりに、カスピ海ヨーグルトを使い スチーム レンジ 発酵 10W（弱） で発酵させる。発酵時間は3～6時間を目安にする。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。）

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」➔P.53

ヨーグルトのコツ

●**1回に作れる分量は**
牛乳の分量は500mLです。
500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●**容器はふたつきの耐熱性の物を**
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●**使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うとでき上がりが、水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●**種菌（スターター）は**
- 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物）を使います。
- 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
- 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
- 手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●**でき上がりの目安は**
牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●**保存方法、保存期間は**
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べ切ってください。

自家製食品〔コンフィチュール〕

手動 いちごのコンフィチュール

レンジ	600W
約20分	
レンジ	200W
約10分	

➔P.47

使用付属品：テーブルプレート

給水タンク：空

材料（標準量）
いちご…………約150g
赤パプリカ（細切り）…………約50g
パイナップル（細切り）……約100g
100%果汁（市販の物）
Ⓐ りんごジュース…………約100mL
　パイナップルジュース……約100mL
レモン汁……½個分（大さじ2強）

作りかた
❶いちごは洗ってヘタを取り、赤パプリカ、パイナップルは2～3cm長さの細切りにする。
❷大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。
❸ラップやふたなどでおおいをしないで レンジ 600W 約20分 、 レンジ 200W 約10分 でリレー加熱する。
❹加熱が終わったら、付属品のミトンを使い、取り出す。
❺あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

「リレー加熱の使いかた」➔P.47

手動 ブルーベリーのコンフィチュール

材料・作りかた
いちごのかわりにブルーベリー（約150g）、りんごジュースのかわりにグレープジュースを加えて同様にして作る。

キウイ
オレンジ
いちご
ブルーベリー
ココナッツミルク

手動 オレンジのコンフィチュール

材料（標準量）
オレンジ（皮をむき、袋から出した物）……約200g
りんご（細切り）…………約50g
黄パプリカ（細切り）…………約50g
100%果汁（市販の物）
Ⓐ りんごジュース…………約100mL
　パイナップルジュース……約100mL
レモン汁……½個分（大さじ2強）
しょうが（みじん切り）……1かけ分

作りかた
しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

手動 ココナッツのコンフィチュール

材料（標準量）
桃または白桃缶詰…………約150g
洋なしまたは洋なし缶詰……約100g
ココナッツミルク（缶詰）‥約50g
100%果汁（市販の物）
Ⓐ りんごジュース…………約100mL
　パイナップルジュース……約100mL
レモン汁……½個分（大さじ2強）
グリーンペッパー（ホール）……適量

作りかた
グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

手動 キウイのコンフィチュール

材料（標準量）
キウイ（あらくつぶす）……約200g
パイナップル（細切り）…………約70g
黄パプリカ（細切り）…………約30g
100%果汁（市販の物）
Ⓐ 果汁入り野菜ジュース……約150mL
　パイナップルジュース……約50mL
レモン汁……½個分（大さじ2強）
ピンクペッパー（ホール）など好みのスパイス……適量

作りかた
ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

手動 なしのコンフィチュール

材料・作りかた
キウイのかわりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし（約200g）を加えて同様にして作る。

コンフィチュールのコツ

●**容器は**
直径20～23cm、底径約10cm、深さ6～8cmの広口の耐熱性容器が適しています。

容器の重さが800g以上の物を使うときは、果汁を増やして（20～30mL）加熱してください。

●**使う果実は**
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●**容器の大きさの目安は**
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●**野菜は**
赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うとよいでしょう。

●**くだものや野菜の割合は**
くだものと野菜を合わせて約300gにします。割合は、くだもの類が200～250g、野菜やハーブなどを合わせて100～150gが目安です。

●**砂糖のかわりに100%果汁を使う**
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**加熱直後の取り出しは**
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●**甘く作りたいときは**
材料にはちみつ（大さじ1～2）を加えて加熱します。この場合果汁は230mLに増やしてください。
加熱後に甘さを加えたいときは、はちみつ（大さじ1～2）を加えます。

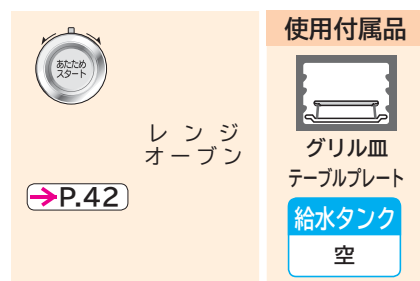
●**賞味期限は**
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1～2週間で食べきってください。

2 段調理〔肉と野菜〕

オート 39 肉と野菜の 2 段

レンジ オーブン

→P.42

使用付属品：グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 26 分

39 肉と野菜の 2 段 調理の手順

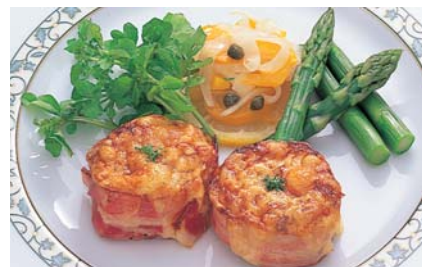
①肉料理を 1 品、野菜料理を 1 品選び、準備する。
②取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
③脚を開いたグリル皿に肉料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
39 肉と野菜の 2 段 で加熱する。

肉料理（上）

鶏肉の香味焼き

材料（4 人分）
- 鶏もも肉（1 枚約 250g の物）…… 2 枚
- Ⓐ しょうゆ…… 大さじ 2
- Ⓐ 酒…… 大さじ 1
- Ⓐ ごま油…… 大さじ½
- Ⓐ 砂糖…… 大さじ 1 ½
- Ⓐ しょうが（みじん切り）…… 1 かけ
- Ⓐ 豆板醤…… 小さじ 1

作りかた
❶鶏肉は 1 枚を 6 等分にしてⒶにつけ込み、30 分以上おく。
❷①をペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚ヒレ肉のチーズ焼き

材料（4 人分）
- 豚ヒレ肉（12 等分する）…… 400g
- 塩、こしょう…… 各少々
- ベーコン…… 6 枚
- Ⓐ マヨネーズ…… 大さじ 1 ½（約 18g）
- Ⓐ しょうゆ…… 小さじ½
- ピザ用チーズ…… 40g
- パセリ（あらくきざんだ物）…… 適量

作りかた
❶豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
❷ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止める。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐを表面に塗ってピザ用チーズとパセリをのせる。

野菜料理（下）

かぶとウインナーのスープ煮

材料（4 人分）
- かぶ…… 3 個（約 200g）
- ウインナーソーセージ…… 1 袋（約 100g）
- Ⓐ 水…… カップ 1
- Ⓐ 固形スープの素…… ½個
- Ⓐ 塩、こしょう…… 各少々

作りかた
❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて 4 つに切る。ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。
❷大きくて深めの耐熱性容器に①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（39 肉と野菜の 2 段のコツ参照 →P.133）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

ラタトゥイユ

（下ごしらえ）
9 葉・果菜　仕上がり調節 中

材料（4 人分）
- なす…… 1 個（約 70g）
- 赤パプリカ、黄パプリカ …… 各¼個（約 80g）
- ズッキーニ…… ½本（約 100g）
- かぼちゃ…… 100g
- Ⓐ にんにく（みじん切り）…… 1 片
- Ⓐ オリーブ油…… 大さじ 1
- Ⓑ ホールトマト缶（あらくきざむ） …… 100g
- Ⓑ 水…… カップ½
- Ⓑ 固形スープの素…… 1 個
- Ⓑ 白ワイン…… 大さじ 1
- Ⓑ ローリエ…… 1 枚
- Ⓑ 塩、こしょう…… 各少々

作りかた
❶野菜はすべて 2cm 角に切る。かぼちゃはラップで包み 9 葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱する。→P.40
❷大きくて深めの耐熱性容器にⒶを入れて、レンジ 600W 約 1 分 10 秒 で加熱する。→P.45, 46
❸②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（39 肉と野菜の 2 段のコツ参照）をする。
❹加熱後、かき混ぜる。

「9 葉・果菜 の使いかた」→P.40
「レンジ加熱の使いかた」→P.45, 46

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う
やけどの原因になります

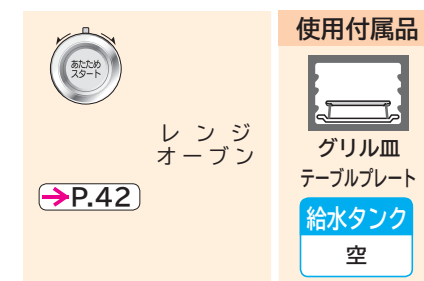
少量の食品を加熱しない
少量（表示の分量の⅔以下）で加熱すると食品が焦げることがあります。

2 段調理〔魚と野菜〕

オート 40 魚と野菜の 2 段

レンジ オーブン

→P.42

使用付属品：グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 23 分

40 魚と野菜の 2 段 調理の手順

① 魚料理を 1 品、野菜料理を 1 品選び、準備する。
② 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
③ 脚を開いたグリル皿に魚料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
40 魚と野菜の 2 段 で加熱する。

39 肉と野菜の 2 段 40 魚と野菜の 2 段 のコツ

●容器は
直径約 20 ～ 23cm、底径約 10cm、深さ約 6 ～ 8cm の広口の耐熱性容器が適しています。

●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。
●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。
●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。
●野菜料理のスープは多めに
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。
●野菜料理で煮えにくい材料は
火が通りやすい容器の底に入れてください。
●1 回に作れる分量は
表示の分量の 0.8 ～ 1.3 倍量です。
●加熱が足りなかったときは
加熱が十分な方は、取り出してから肉料理は グリル →P.48 で、野菜料理は レンジ 500W →P.45, 46 で様子を見ながら加熱してください。

魚料理（上）

さばの柚香焼き

材料（4 人分）
- さばの切り身（3 枚におろした物） ……2 枚（約 400g）
- Ⓐ しょうゆ…… 大さじ 2
- Ⓐ 酒…… 大さじ 2
- Ⓐ みりん…… 大さじ 1
- Ⓐ ゆず（薄い輪切りにする）…… ½個

作りかた
❶さばの切り身は 1 枚を 4 等分して、皮目に切り込みをいれておく。合わせたⒶに 30 分～1 時間つける。
❷ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ぶりのみそ照り焼き

材料（4 人分）
- ぶりの切り身（約 100g の物）…4 切れ
- Ⓐ しょうゆ…… 大さじ 2
- Ⓐ 酒…… 大さじ 1
- Ⓐ みりん…… 大さじ 2
- Ⓐ 砂糖…… 大さじ 1
- Ⓐ みそ…… 大さじ 1

作りかた
❶ぶりの切り身の水けをふき取り、1 切れを 3 等分して、合わせたⒶに 30 分～1 時間つける。
❷ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

野菜料理（下）

じゃがいもとベーコンの洋風煮

（下ごしらえ）
10 根菜　仕上がり調節 やや弱

材料（4 人分）
- じゃがいも…… 中 2 個（約 300g）
- 玉ねぎ（薄切り）…… 小½個（約 50g）
- ベーコン（1cm 幅に切る）…… 50g
- Ⓐ スープ（固形スープの素½個を溶く） …… カップ¾
- Ⓐ しょうゆ…… 小さじ½
- バター…… 小さじ 1

作りかた
❶じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。10 根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。→P.40
❷大きくて深めの耐熱性容器に①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせたⒶとバターを加えて、オーブンシートで落としぶた（40 魚と野菜の 2 段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

「10 根菜 の使いかた」→P.40

さつまいものレモン煮

材料（4 人分）
- さつまいも…… 300g
- Ⓐ 水…… カップ¾
- Ⓐ 砂糖…… 80g
- レモン（薄切り）…… ½個

作りかた
❶さつまいもは皮をむき、1cm の輪切りにし、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱性容器に①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オーブンシートで落としぶた（40 魚と野菜の 2 段のコツ参照）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

簡単朝食セット

オート38 簡単朝食セット

主菜１品と副菜２品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

オーブン 過熱水蒸気 グリル

使用付属品：黒皿 上段 テーブルプレート／給水タンク 満水

➔P.42

加熱時間の目安 約16分

⚠注意

簡単朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

トーストとの組み合わせ
主菜（トースト）１品＋副菜２品

38 簡単朝食セット 調理の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜１品と、副菜２品を選ぶ。主菜を黒皿の中央にタテに並べ、副菜を左右に分けて並べる。
③黒皿を上段にセットし 38 簡単朝食セット で加熱する。➔P.42

主菜：トースト５種（１品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料
食パン（6枚切り）……2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料
食パン（6枚切り）……2枚
玉ねぎ（薄切り）……30g
ピーマン（薄切り）……½個
ベーコン（1cm幅に切る）……1枚
ピザソース（市販の物）……適量
ピザ用チーズ……適量

作りかた
食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト

材料
食パン（6枚切り）……2枚
Ⓐ バター……30g
Ⓐ 砂糖……20g
Ⓐ アーモンドプードル……30g
Ⓐ レーズン（あらくきざむ）……大さじ２
スライスアーモンド……適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

アップルトースト

材料
食パン（6枚切り）……2枚
りんご……¼個
塩……少々
マーガリン……適量
シナモンシュガー……少々

作りかた
❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。
❷食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料
フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）……4枚
Ⓐ 牛乳……カップ½
Ⓐ 砂糖……大さじ½
卵（溶きほぐす）……1個
バニラエッセンス……少々
バター……適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に②をバターを塗った方を上にして並べる。
❹加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みでかける。

副菜（２品選ぶ）

目玉焼き

材料
卵……2個
水……小さじ１
塩、こしょう……各少々

作りかた
薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース２枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズ目玉焼き

作りかた
水のかわりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン（２枚を半分に切る）２切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス（２本）、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ（２本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜２種類
ベーコン……２～４枚
塩、こしょう……各少々

作りかた
好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または１枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース２枚にのせ、黒皿にのせる。

巣ごもり卵

材料
卵……2個
キャベツ（せん切り）……30g
水……小さじ１
塩、こしょう……各少々

作りかた
アルミケース２枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。

〔ひとくちメモ〕
・キャベツのかわりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウインナーソーセージ……4本
ベーコン（半分に切る）……2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース２枚に並べ、黒皿にのせる。

いり卵

材料
卵（溶きほぐす）……2個
Ⓐ 牛乳……大さじ１
Ⓐ 砂糖……小さじ１
Ⓐ 塩……少々

作りかた
❶卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
❷加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

トマトのツナのせ

材料
トマト（1.5cmの厚さの輪切り）…2枚
Ⓐ ツナ（缶詰）……小⅓缶
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）……20g
Ⓐ マヨネーズ……小さじ１
Ⓐ 塩、こしょう……各少々
ドライパセリ（➔P.129 参照）…少々
ピザ用チーズ……適量

作りかた
トマトをアルミケース２枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

38 簡単朝食セット のコツ

●**１回に作れる分量は**
２人分です。表示している主菜１品と、副菜２品の組み合わせです。他の組み合わせではうまくできません。

●**使える容器は**
マドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。
耐熱容器を使うときは、高さが３～４cmの平らな浅めの物を使ってください。

●**楊枝を使うときは**
刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

●アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

●**簡単朝食セットのトーストは**
裏返さないため片面（表面）にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときはトーストを参照します。
➔P.150

●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。

●**加熱が足りなかったときは**
加熱が十分な物は取り出してから グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.48

2品同時オーブン

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧によります。
（「レンジ」、「グリル」、「スチーム」、「過熱水蒸気」は使用できません。）

手動 お総菜2品

手動決定 オーブン 予熱無 2段 230℃ 32～42分

→P.49

使用付属品

黒皿 中・下段 テーブルプレート
給水タンク 空

手動 お菓子2品

手動決定 オーブン 予熱無 2段 180℃ 40～50分

→P.49

使用付属品

黒皿 中・下段 テーブルプレート
給水タンク 空

「お総菜2品」の組み合わせメニュー例

ひとくち焼豚（中段）
焼き野菜（下段）

設定温度（予熱無）230℃　加熱時間32～42分

「お菓子2品」の組み合わせメニュー例

マフィン（中段）
プチパイ（下段）

設定温度（予熱無）180℃　加熱時間40～50分

2品同時オーブンの操作手順

準備 2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる

例：お総菜2品同時オーブンの場合

1 「オーブン」を選択し、決定する
押す → 回して選択 → 押す

2 予熱「無」を選択し、決定する
回して選択 → 押す

3 「2段」を選択し、決定する
回して選択 → 押す

4 温度を設定し、決定する
回して設定 → 押す

5 加熱時間を設定し、スタートする
回して設定 → 押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組み合わせはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー

ひとくち焼き豚 →P.106

チキンソテー →P.110

豚肉のごまみそ焼き →P.110

ヒレカツ →P.120

鶏のから揚げ →P.120

さけのムニエル →P.112

まぐろのソテー →P.112

下段メニュー

焼き野菜 →P.114

トマトのチーズ焼き →P.115

ハンガリアンポテト →P.115

しいたけのチーズ焼き →P.115

「お菓子2品」

中段メニュー

マフィン →P.141

チョコチップマフィン →P.141

ブラウニー →P.141

スコーン →P.145

下段メニュー

ボーロ →P.142

プチパイ →P.145

黄金いも →P.148

お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、うまく焼けません。
「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。

●1回に作れる分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。

●焼き色の調整は →P.51
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

オート16 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

下ごしらえ
レンジ 200W
1～2分

→P.42 スチームオーブン

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約44分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）
- 小麦粉（薄力粉）……… 90g
- 砂糖……… 90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……… 3個
- バニラエッセンス……… 少々
- Ⓐ 牛乳（室温に戻す）……… 小さじ2
- Ⓐ バター……… 15g
- ホイップクリーム……… 適量
- くだもの（いちごなど）……… 適量

作りかた

❶給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす。（直径18cmの場合、その他は右表 16 スポンジケーキ のコツを参照する。）→P.45、46
❸ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）

❹卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から¼を生地に刺してすぐに倒れなければ、泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
❺小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❻一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段にセットし 16 スポンジケーキ で焼く。
❼型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙を剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

共立て法の作りかた

❸ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
作りかた⑤から同様にする。

16 スポンジケーキ のコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	16 スポンジ ケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約44分	約48分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱無 1段 160℃
で様子を見ながら焼きます。→P.49

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが粗い ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

応用16 チーズケーキ

下ごしらえ
レンジ 200W
2～3分
レンジ 100W
約1分

→P.42 スチームオーブン

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

仕上がり調節 やや強
加熱時間の目安 約48分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）
- クリームチーズ……… 200g
- バター……… 30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……… 2個
- 粉砂糖……… 50g
- 小麦粉（薄力粉）……… 25g
- 生クリーム（室温に戻す）……… 30mL
- Ⓐ レモン汁……… 大さじ1弱
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……… ½個分

作りかた

❶給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。
❸耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。→P.45、46
❹バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加える。
❺別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
❻⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段にセットし 16 スポンジケーキ 仕上がり調節 やや強 で焼く。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

手動 シフォンケーキ（プレーン）

手動 決定
オーブン
予熱有（約7分）
1段 160℃
50～60分

→P.50、51

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……… 小さじ½
- 卵黄……… 4個分
- 卵白……… 5個分
- 塩……… ひとつまみ
- 砂糖……… 100g
- Ⓑ 水……… 70mL
- Ⓑ レモン汁……… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮（すりおろす）……… 1個分
- サラダ油……… 60mL

作りかた

❶ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
❷別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
❸ オーブン 予熱有 1段 160℃ 50～60分 で予熱する。
❹①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として泡を抜き、黒皿にのせる。
❺予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
❻焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
❼冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
❽中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.50、51

〔ひとくちメモ〕
- 卵黄と卵白を同量（卵5個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40～50分	50～60分

●**卵黄生地のかたさは**
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●**卵は、新鮮な冷えた物を**
卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●**シフォン型はバターを塗らない**
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●**シフォン型は**
アルミ製の物を使います。

●**型は完全に冷ましてから**
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●**卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは**
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。
あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

手動 ロールケーキ（プレーン）

下ごしらえ
手動決定 レンジ200W 1～2分
オーブン 予熱有（約7分）1段 160℃ 15～20分
➔P.50、51

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

抹茶ロールケーキ
プレーン
モカロールケーキ

材料（黒皿1枚分）
- 小麦粉（薄力粉）……80g
- 砂糖……80g
- 卵（室温に戻し、溶きほぐす）……4個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温に戻す）……大さじ1½
- Ⓐ バター……大さじ1強（約15g）
- あんずジャム（粒のある物は裏ごす）……適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた
❶黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷耐熱性容器にⒶを入れて、レンジ200W 1～2分 で加熱し、溶かす。➔P.45、46
（材料が2倍のときは約3分加熱）
❸卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ オーブン 予熱有 1段 160℃ 15～20分 で予熱する。
❺小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❻①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
❼予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
❽焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙を剥がして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
❾生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして生地とジャムがなじんでから切る。

2段のときは オーブン 予熱有 2段 20～30分 で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。途中残り時間10～12分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50、51

手動 モカロールケーキ

材料・作りかた
ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑤で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く）を加える。

手動 抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑤で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く）を加える。

ロールケーキのコツ

●**生地作りのポイントは**
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けてすぐに消えないくらいまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜます。
➔P.138

●**紙を剥がすときは**
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくり剥がします。

●**まわりのかたさが気になるとき**
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●**ジャムを塗るときは**
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

手動 ショコラロールケーキ

下ごしらえ
手動決定 レンジ200W 3～4分
オーブン 予熱有（約8分）1段 170℃ 14～18分
➔P.50、51

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

材料（黒皿1枚分）
- Ⓐ ブラックチョコレート……60g
- Ⓐ 水……60～70mL
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……6個
- 砂糖……100g
- Ⓑ ココア……60g
- Ⓑ ベーキングパウダー……小さじ1弱
- ホイップクリーム……適量
- くだもの（いちごなど）……適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷耐熱性容器にⒶを入れて、レンジ200W 3～4分 で加熱し、溶かす。➔P.45、46
（材料が2倍のときは約4～5分加熱）
❸ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しずつ加えて混ぜる。
❹③に合わせたⒷをふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
❺別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
❻ オーブン 予熱有 1段 170℃ 14～18分 で予熱する。
❼④に⑤の⅓量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。
❽残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からすくい上げるようにし、サックリと混ぜる。
❾①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
❿予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。
⓫焼き上がったらあら熱を取り、ふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙を剥がす。
⓬生地の裏面にナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べ、手前から巻き、巻き終わりは下にして、形が安定したら切る。

2段のときは オーブン 予熱有 2段 26～32分 で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。途中残り時間9～12分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50、51

手動 マドレーヌ

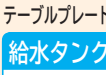
下ごしらえ
手動決定 レンジ200W 3～4分
オーブン 予熱有（約7分）1段 160℃ 22～32分
➔P.50、51

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）
- 小麦粉（薄力粉）……100g
- 砂糖……100g
- バター……100g
- 卵（溶きほぐす）……2½個
- Ⓐ レモン汁……大さじ½
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
❷バターは容器に入れて レンジ200W 3～4分 で加熱する。➔P.45、46
（材料が2倍のときは5～6分加熱）
❸卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹ オーブン 予熱有 1段 160℃ 22～32分 で予熱する。
❺③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
❻予熱終了音が鳴ったら⑤を中段にセットして焼く。

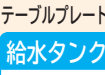
2段のときは オーブン 予熱有 2段 34～44分 で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 溶かしたバターはあたたかい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50、51

手動 ブラウニー

下ごしらえ
手動決定 レンジ200W 5～6分
オーブン 予熱無 1段 180℃ 26～32分
➔P.49

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

材料（黒皿1枚分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……250g
- Ⓐ ココア……50g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ1強
- 砂糖……150g
- バター（室温に戻す）……150g
- 卵（溶きほぐす）……3個
- チョコレート……100g
- Ⓑ レーズン（ぬるま湯で戻す）……100g
- Ⓑ くるみ（あらみじん切り）……150g
- バニラエッセンス……少々

作りかた
❶28cm幅のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
❷オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んでつける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。
❸アルミホイルの表面に少しバター（分量外）を塗って①のオーブンシートをつける。
❹チョコレートは砕いて容器に入れ、レンジ200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。➔P.45、46
❺ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。
❻Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
❼黒皿に流し入れ、表面を平らにして中段にセットし オーブン 予熱無 1段 180℃ 26～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

手動 マフィン

手動決定 オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分
➔P.49

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

材料（直径6cmのマフィン型9個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……250g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ3
- 砂糖……100g
- バター（室温に戻す）……150g
- 卵（溶きほぐす）……2個
- 牛乳……100mL
- バニラエッセンス……少々

作りかた
❶バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸Ⓐを合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて中段にセットし オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

手動 チョコチップマフィン

材料・作りかた
マフィンの作りかた③で粉を加えてからチョコチップ（30g）を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 紅茶マフィン

材料・作りかた
マフィンの作りかた③で粉を加えてから細かくきざんだ紅茶（大さじ1）を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 パウンドケーキ（プレーン）

手動決定 / オーブン 予熱有（約７分） 1段 160℃ 44～54分

➔P.50、51

使用付属品：黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク：空

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型１個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温に戻す）……100g
- 卵（溶きほぐす）……２個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ１につけた物）……60g

パウンドケーキのコツ

●**バターはよくすり混ぜる**
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●**型に入れて中央をくぼませる**
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●**焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●**焼き上がりは**
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

●**焼き上げ直後は**
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、２～３分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

■ **19×10×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは**
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖 120g、バター 120g、卵３個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58～65分焼きます。

作りかた

❶型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を２回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
❹ オーブン 予熱有 1段 160℃ 44～54分 で予熱する。
❺③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❻予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50、51

手動 チョコバナナケーキ

材料・作りかた
パウンドケーキ（プレーン）の作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加える。

手動 りんごケーキ

材料・作りかた
パウンドケーキ（プレーン）の作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ（約60g）➔P.144を加える。

手動 カラメルケーキ

材料・作りかた
パウンドケーキ（プレーン）の作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン➔P.149を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

手動 マーブルケーキ

材料・作りかた
カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

手動 ボーロ

手動決定 / オーブン 予熱有（約８分） 1段 170℃ 18～22分

➔P.50、51

使用付属品：黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク：空

材料（16個分）

- 小麦粉（薄力粉）……220g
- バター（室温に戻す）……60g
- 砂糖……100g
- サラダ油……大さじ５½
- 卵白……少々
- アーモンドスライス……適量
- Ⓐ 粉砂糖……少々
- Ⓐ シナモン……少々

作りかた

❶ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を２～３回に分けて加えよく混ぜる。
❷サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじでねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
❸生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを２～３枚ずつのせて貼りつける。
❺ オーブン 予熱有 1段 170℃ 18～22分 で予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして焼く。
❼焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50、51

手動 型抜きクッキー

手動決定 / オーブン 予熱有（約９分） 2段 170℃ 20～26分

➔P.50、51

使用付属品：黒皿 中・下段 テーブルプレート
給水タンク：空

材料（黒皿２枚・96個分）

- 小麦粉（薄力粉）……340g
- バター（室温に戻す）……170g
- 砂糖……120g
- 卵（溶きほぐす）……大１個
- バニラエッセンス……少々

（１段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。
❹生地をラップの間に挟み、めん棒で５mmの厚さにのばす。

❺上のラップを外し、直径３cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿２枚に並べる。

❻ オーブン 予熱有 2段 170℃ 20～26分 で予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段にセットして焼く。

（１段のときは オーブン 予熱有 1段 15～19分 で予熱し、予熱終了後中段に入れて焼く。）

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50、51

手動 絞り出しクッキー

材料（黒皿２枚・96個分）

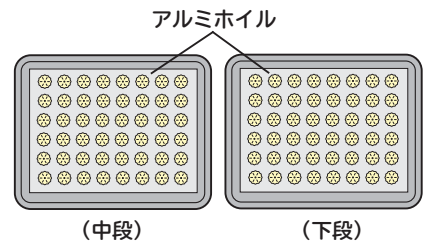
- 小麦粉（薄力粉）……260g
- バター（室温に戻す）……160g
- 砂糖……80g
- 卵（溶きほぐす）……大１½個（約80g）
- バニラエッセンス……少々
- ドライフルーツ（小さく切った物）……適量

（１段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶型抜きクッキーの作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷アルミホイルを敷いた黒皿２枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸型抜きクッキーの作りかた⑥⑦を参照して焼く。

手動 アーモンドクッキー

材料（黒皿２枚・96個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……240g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ１
- バター（室温に戻す）……80g
- 砂糖……80g
- 卵（溶きほぐす）……１個
- スライスアーモンド……120g

（１段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶型抜きクッキーの作りかた①～③の要領で作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷①を黒皿２枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
❸型抜きクッキーの作りかた⑥⑦を参照して焼く。

手動 ピーナッツクッキー

材料・作りかた
スライスアーモンドのかわりに粗くきざんだピーナッツ（120g）を加えて、型抜きクッキーの作りかたを参照して焼く。

クッキーのコツ

●**小麦粉を混ぜるとき**
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

●**生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●**生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●**市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けかたが違うので、焼き具合を見ながら焼きます。

●**生地の保存は**
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●**焼き上がったらすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げることがあります。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間５～６分で黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。

手動 アップルパイ

手動 決定 / あたため スタート

オーブン 予熱有（約11分） 1段 200℃ 28～40分

➔P.50, 51

使用付属品：黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク：空

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
- 小麦粉（強力粉）……… 100g
- 小麦粉（薄力粉）……… 100g
- バター（2cm角に切り、冷たい物）……… 140g
- 冷水 ……… 90～110mL
- りんごのプリザーブ ……… 適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 ……… ½個
  - 塩 ……… 小さじ¼

作りかた

❶ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。

❷バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❸かるく打ち粉（薄力粉・分量外）をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

❺3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

❻パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼底全体にフォークで穴をあける。

❽りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用の卵と塩を混ぜ合わせて、パイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

❾周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

❿ オーブン 予熱有 1段 200℃ 28～40分 で予熱する。

⓫予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50, 51

アップルパイのコツ

●型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型ではうまく焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20～30分休ませるとと作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

手動 りんごのプリザーブ

手動 決定 / あたため スタート

レンジ 800W 7～9分・5～7分

➔P.45, 46

使用付属品：テーブルプレート
給水タンク：空

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）
- りんご（紅玉またはふじ）……… 3個
- Ⓐ 砂糖 ……… 80～120g
- Ⓐ レモン汁 ……… 大さじ1
- シナモン ……… 少々

作りかた

❶りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

❷大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ800W 7～9分 で加熱する。

❸アクを取って混ぜ、再び レンジ800W 5～7分 で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45, 46

手動 スコーン

手動 決定 / あたため スタート

オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～36分

➔P.49

使用付属品：黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク：空

材料（16個分）
- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……… 160g
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 160g
- Ⓐ ベーキングパウダー… 小さじ1½
- Ⓐ 砂糖 ……… 60g
- バター（5mm角に切る）……… 80g
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）……… 1½個
- Ⓑ 牛乳 ……… 50mL
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす）……… ½個
  - 塩 ……… 小さじ¼

作りかた

❶ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

❷生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

❸黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～36分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.49

手動 いちごジャム

手動 決定 / あたため スタート

レンジ 800W 約7分 3～4分

➔P.45, 46

使用付属品：テーブルプレート
給水タンク：空

材料
- いちご ……… 300g
- Ⓐ 砂糖 ……… 150～200g
- Ⓐ レモン汁 ……… 大さじ1
- Ⓐ サラダ油 ……… 1～3滴

作りかた

❶いちごは洗ってヘタを取り、⅔量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加える。

❷ レンジ800W 約7分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ800W 3～4分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45, 46

ジャムのコツ

●おおいは不要
煮つめるため、ラップまたはふたはしません。

●ふきこぼれ防止
サラダ油を少量加えます。

●とろみ具合は
加熱後はゆるくても、冷めるとドロッとするため、加熱し過ぎないようにします。また、レモン汁はかたまりやすくするために加えます。

●砂糖は
お好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

手動 プチパイ

手動 決定 / あたため スタート

オーブン 予熱有（約10分） 1段 180℃ 18～26分

➔P.50, 51

使用付属品：黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク：空

材料（黒皿1枚分）
- 冷凍パイシート（1個約100gの物、10～15分間室温で解凍する）…… 2枚
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす）……… ⅛個
  - 塩 ……… 小さじ¼
- お好みのくだもの（薄切り）……… 適量
- 粉砂糖 ……… 適量

作りかた

❶冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。

❸ オーブン 予熱有 1段 180℃ 18～26分 で予熱する。

❹予熱終了音が鳴ったら②を中段にセットして焼く。

❺焼き上がったら、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.50, 51

手動 焼きメレンゲ

手動決定 あたためスタート

オーブン 予熱有（約4分） 1段 100℃ 70～80分

→P.50、51

使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料（6個分）
- 卵白 ………… 1個分
- グラニュー糖 ………… 50g
- Ⓐ クルミ（あらく砕いておく）…… 20g
- Ⓐ 黒すりごま …… 大さじ1（約5g）

作りかた

❶ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
❷①にⒶを加えて、かるく混ぜ合わせる。
❸オーブンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4～5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。
❹ オーブン 予熱有 1段 100℃ 70～80分 で予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら③を下段にセットして焼く。
❻加熱後、そのまま加熱室に10～20分おいて乾燥させる。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.50、51

〔ひとくちメモ〕
- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されている物があります。

手動 スイートポテト

下ごしらえ 10根菜 レンジ800W 約1分40秒
オーブン 予熱有（約12分） 1段 200℃ 15～22分

→P.50、51

使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料（12個分）
- さつまいも …… 大2本（約600g）
- Ⓐ バター ………… 30g
- Ⓐ 砂糖 ………… 70g
- Ⓑ 卵黄 ………… 1½個分
- Ⓑ バニラエッセンス ………… 少々
- 牛乳 ………… 50～70mL
- <つや出し用卵>
  - 卵黄 ………… ½個分
  - みりん ………… 小さじ½

作りかた

❶さつまいもは丸のままラップで包み、テーブルプレートにのせ、10根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。→P.40
❷容器に①とⒶを入れて全体をかるく混ぜ レンジ800W 約1分40秒 で加熱する。→P.45、46
❸②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
❹③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺ オーブン 予熱有 1段 200℃ 15～22分 で予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして焼く。

「10根菜の使いかた」→P.40
「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.50、51

手動 焼きりんご

オーブン 予熱無 1段 180℃ 50～60分

→P.49

使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料（4個分）
- りんご（紅玉）………… 4個
- Ⓐ 砂糖 ………… 60g
- Ⓐ バター ………… 40g
- Ⓐ シナモン ………… 少々
- ホイップクリーム ………… 適量

作りかた

❶りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
❷Ⓐを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
❸②を黒皿にのせ下段にセットし オーブン 予熱無 1段 180℃ 50～60分 で焼く。
❹冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.49

手動 りんごのコンポート

レンジ800W 5～7分 レンジ500W 約1分30秒

→P.45、46

使用付属品

テーブルプレート 給水タンク 空

材料・作りかた

❶りんご（紅玉・2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
❷深めの皿に並べて砂糖（50g）、レモン汁（大さじ2）をふりかけてラップをして レンジ800W 5～7分 で加熱し、そのまま冷ます。
❸りんごの煮汁と赤ワイン（大さじ2）を合わせて レンジ500W 約1分30秒 で加熱して②のりんごにかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

手動 シュークリーム

手動決定 あたためスタート

下ごしらえ レンジ800W 3～4分 約1分10秒
オーブン 予熱有（約15分） 1段 210℃ 25～30分

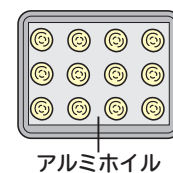
→P.50、51

使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料（12個分）
- 小麦粉（薄力粉、ふるっておく） ………… 60g
- Ⓐ バター（3～4個に切る）……… 60g
- Ⓐ 水 ………… 120mL
- 卵（溶きほぐす）………… 3～4個
- カスタードクリーム ………… 適量
- ホイップクリーム、粉砂糖 …… 各適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた

❶小麦粉をふるっておく。
❷深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないでテーブルプレートに置き、レンジ800W 3～4分 で加熱し、十分沸とうさせる。→P.45、46
❸材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ800W 約1分10秒 で加熱する。
❹卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
❺残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
❻直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。

❼ オーブン 予熱有 1段 210℃ 25～30分 で予熱する。
❽予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
❾焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

2段のときは オーブン 予熱有 2段 34～44分 で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。途中残り時間8～10分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.50、51

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる。
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。

●加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

手動 カスタードクリーム

手動決定 あたためスタート

レンジ800W 5～7分

→P.45、46

使用付属品

テーブルプレート 給水タンク 空

材料（シュークリーム12個分）
- 牛乳 ………… カップ2
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 大さじ2
- Ⓐ コーンスターチ ………… 大さじ2
- Ⓐ 砂糖 ………… 80g
- 卵黄（溶きほぐす）………… 3個分
- Ⓑ バター ………… 40g
- Ⓑ バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
❷①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ800W 5～7分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

スイーツ

手動 チョコまんじゅう

下ごしらえ	使用付属品
手動決定 レンジ500W 約30秒 レンジ200W 約1分	黒皿 中段 テーブルプレート
あたためスタート スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 25～32分	給水タンク 満水

→P.52

材料（12個分）

- Ⓐ 卵 ……… 1個
- Ⓐ 砂糖 ……… 20g
- はちみつ ……… 10g
- チョコレート ……… 15g
- Ⓑ 重曹 ……… 小さじ½
- Ⓑ 水 ……… 小さじ1
- 小麦粉（薄力粉） ……… 100g
- ココア ……… 8g
- あん（12等分する） ……… 300g
- アーモンド（砕く） ……… 適量

作りかた

❶給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ500W 約30秒 で加熱する。→P.45、46
❸別の容器にチョコレートを入れ レンジ200W 約1分 で溶かし、②にはちみつと合わせて冷ましておく。
❹③が冷めたら合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❺打ち粉（薄力粉・分量外）を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。
❻さらに手に粉をつけて生地を丸くのばしあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❼黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段にセットし スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 25～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46
「スチーム・オーブン加熱の使いかた」→P.52

手動 みつまんじゅう

材料（12個分）

- Ⓐ 卵 ……… 1個
- Ⓐ 砂糖 ……… 小さじ1
- Ⓐ 粉末黒砂糖 ……… 20g
- バター ……… 10g
- はちみつ ……… 40g
- 生クリーム ……… 大さじ1½
- Ⓑ 重曹 ……… 小さじ½
- Ⓑ 水 ……… 小さじ1
- 小麦粉（薄力粉） ……… 120g
- あん（12等分する） ……… 300g

作りかた

❶給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ500W 約30秒 で加熱する。→P.45、46
❸バターを レンジ200W 約1分 で加熱して溶かす。
❹②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺④が冷めてから水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじでねらないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻打ち粉（薄力粉・分量外）をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかくねり上げ、12等分し、あんを包む。
❼黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段にセットし スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 25～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46
「スチーム・オーブン加熱の使いかた」→P.52

〔ひとくちメモ〕

- 加熱後あら熱を取り、ラップで包んでなじませるとしっとりします。

手動 黄金いも

下ごしらえ	使用付属品
手動決定 レンジ200W 約2分	黒皿 中段 テーブルプレート
あたためスタート オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～34分	給水タンク 空

→P.49

材料（10個分）

- Ⓐ さつまいも（ゆでて裏ごしした物） ……… 300g
- Ⓐ 砂糖（湯大さじ3で溶く） ……… 60g
- 小麦粉（薄力粉） ……… 150g
- Ⓑ 砂糖 ……… 80g
- Ⓑ 卵（溶きほぐす） ……… 大さじ2強
- Ⓑ 水あめ ……… 15g
- 重曹（水小さじ1弱で溶く） ……… 小さじ½
- シナモン ……… 適量
- 卵黄 ……… 少々
- 黒ごま ……… 適量

作りかた

❶Ⓐを合わせてねり混ぜ、5等分して俵形に丸める。
❷Ⓑを容器に入れて混ぜ合わせてテーブルプレートに置き レンジ200W 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。→P.45、46
❸手粉（分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに2つに切り、切りくちに卵黄を塗ってごまをつける。切りくちを上にして底にかるく小麦粉（分量外）をつける。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、中段にセットし オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～34分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.49

オート18 柔らかプリン

下ごしらえ	使用付属品
あたためスタート レンジ500W 4～5分・約2分	黒皿 中段 テーブルプレート
スチーム オーブン 過熱水蒸気	給水タンク 満水

→P.42

加熱時間の目安　約26分

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

- Ⓐ 砂糖 ……… 40g
- Ⓐ 水 ……… 大さじ1½
- 水 ……… 大さじ½

〈卵液〉

- Ⓑ 牛乳 ……… カップ1¼
- Ⓑ 生クリーム ……… 100mL
- Ⓑ 砂糖 ……… 50g
- 卵黄（溶きほぐす） ……… 4個分
- バニラエッセンス ……… 少々
- ホイップクリーム ……… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。→P.45、46（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）
❸耐熱性ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
❹容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約2分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。
❺黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段にセットし 18柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームでかざる。

〔ひとくちメモ〕

- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個までです。
- 卵液の温度は30℃です。
- 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 120℃ で様子を見ながら加熱します。→P.52
- オーブン グリル 42脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

オート17 蒸しチョコレートケーキ

下ごしらえ	使用付属品
あたためスタート レンジ200W 4～5分	黒皿 中段 テーブルプレート
スチーム オーブン 過熱水蒸気	給水タンク 満水

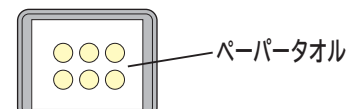
→P.42

加熱時間の目安　約35分

材料（直径7.5cm、高さ4cm スフレ型 6個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉） ……… 大さじ1弱（約8g）
- Ⓐ ココア ……… 小さじ2（約4g）
- Ⓑ ブラックチョコレート ……… 70g
- Ⓑ バター ……… 40g
- ラム酒 ……… 小さじ1
- 卵（卵黄と卵白に分ける） ……… 2個
- 砂糖 ……… 50g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器にⒷを入れ レンジ200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→P.45、46
❸ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❹ボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
❻黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段にセットし 17蒸しチョコレートケーキ で加熱する。

柔らかプリン・蒸しチョコレートケーキの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46
「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」→P.52

手動 蒸しパン

下ごしらえ	使用付属品
手動決定 過熱水蒸気 オーブン 予熱無	黒皿 中段 テーブルプレート
あたためスタート 110℃ 32～38分	給水タンク 満水

→P.52

材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）

- 卵（溶きほぐす） ……… 1個
- 砂糖 ……… 50g
- サラダ油 ……… 大さじ1
- 牛乳 ……… 75mL
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉） ……… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー ……… 小さじ1弱（3g）
- レーズン（ラム酒につけておく） ……… 20g

作りかた

❶給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
❹黒皿に③を図の様に並べ、中段にセットし 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32～38分 で様子を見ながら焼く。

蒸しパンの並べかた

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」→P.52

手動 簡単蒸しパン

材料・作りかた

蒸しパンのⒶを市販のホットケーキミックス（100g）にかえ、卵（1個）、サラダ油（大さじ1）、牛乳（50mL）を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン（20g）を散らし、同様に焼きます。

17蒸しチョコレートケーキのコツ

●1回に作れる分量は
4～6個までです。
●加熱が足りないときは
過熱水蒸気 オーブン 予熱無 130℃ で様子を見ながら加熱します。→P.52

スイーツ

トースト

手動 コーヒーゼリー

手動 決定 レンジ800W 約1分20秒

あたため スタート

使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.45、46

材料（4個分）

Ⓐ 粉ゼラチン…… 大さじ1（約10g）
水………………………… 大さじ2

インスタントコーヒー………… 大さじ2
水 ………………………………… カップ2
砂糖…………………………………… 60g
ホイップクリーム ………………… 適量

作りかた

❶容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンは水でしとらせておく。
❷①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせて入れ、水を½量加えながらよく混ぜ、レンジ800W 約1分20秒で加熱する。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした容器4個に流し入れて冷蔵室で冷やしかため、食べるときにホイップクリームを飾る。

手動 レモンゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをレモン汁（1½個分・約70mL）にかえる。

手動 オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をオレンジジュース（カップ2）にかえる。
砂糖は好みで調節する。

手動 グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をグレープジュース（カップ2）にかえる。
砂糖は好みで調節する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

手動 切りもち・市販のパックもち

手動 決定 レンジ800W 約40秒 約30秒

あたため スタート

使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.45、46

※焼き色はつきません

フルーツ大福

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ800W 約40秒で加熱し、ふくらんで柔らかくなったもちを広げ、その上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ800W 約30秒で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ800W 約40秒で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

手動 トースト

手動 決定 グリル 4～7分 裏返して 1～2分

あたため スタート

使用付属品 黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 空

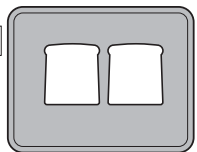
➔P.48

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料

食パンまたは冷凍した食パン（1.5～3cm厚さの物）……………………………… 1～2枚

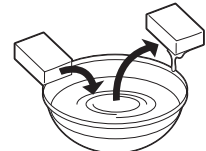
作りかた

❶食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。
❷グリル 4～7分で焼き、裏返してグリル 1～2分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」➔P.48

〔ひとくちメモ〕

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表をグリル 1～3分、裏返してグリル 1～2分で様子を見ながら焼きます。

もちを柔らかくするコツ

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。

とくにかたい切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

飲み物・インスタント食品

応用7 ホットチョコレート

下ごしらえ レンジ200W 2分～2分20秒

あたため スタート

使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.36 レンジ

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約4分

材料

牛乳 ……………………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ ……………………………小さじ½

作りかた

❶牛乳はマグカップやコップに入れておく。
❷小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて レンジ200W 2分～2分30秒で加熱して溶かし、よくかき混ぜる。
❸②を①に加えよくかき混ぜてから7 牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

オート7 牛乳のあたため

あたため スタート

レンジ

使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.36

加熱時間の目安（200mL） 約1分40秒

牛乳はマグカップまたはコップに入れて 7 牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕

- 牛乳のあたためのコツ ➔P.37

手動 酒かん

あたため スタート レンジ800W 30秒～50秒

使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.45、46

酒をコップ（180mL）または徳利（130mL）に入れ レンジ800W、コップの場合は 40～50秒、徳利の場合は 30～40秒で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

酒かんのコツ

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ● 1 あたため では熱くなり過ぎます。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
（1mL＝1cc）

種　類	加熱方法	作りかたとコツ
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップめん（標準量） レンジ800W 3～4分 ➔P.45、46 袋入りラーメン レンジ800W 5～6分 ➔P.45、46	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように 400～500mL を入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため 1cm くらい あける
カレー・丼物の具など（アルミパックのレトルト食品）	1 あたため ➔P.30、31	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）
ごはん物など（真空パック食品）	1 あたため ➔P.30、31	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理（レンジ加熱）で加熱します。➔P.45、46 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔P.30

下ごしらえ・あたため

応用9 ほうれん草のおひたし

使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空

レンジ ➔P.40

加熱時間の目安 約2分

材料（4人分）
ほうれん草 ………………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ほうれん草は洗ってかるく水けを切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。
❷葉先と根元を交互に重ねてラップでピッタリ包む。

❸ 9 葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って

ほうれん草のごまあえ

材料・作りかた
ゆでたほうれん草（約200g）を白すりごま（大さじ2）、砂糖、しょうゆ（各大さじ2）、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

材料・作りかた
ゆでたほうれん草（約200g）を容器に入れ、細くちぎったバター（大さじ1）をのせ、塩、こしょう（各少々）をして レンジ 800W 約50秒 で加熱してかき混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.45, 46

応用9 応用10 イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分30秒

材料（4人分）
さやいんげん ………………… 200g
じゃがいも ………大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）…… 12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）…… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）…… 8枚
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）… ¼個（約50g）
Ⓐ パセリ（みじん切り）……… 大さじ1
Ⓐ レモン汁 ……………… 大さじ1
Ⓐ こしょう……………………… 少々
オリーブ油 ………………… カップ½
レモン（くし形切り）……………… 適量

作りかた
❶さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み 9 葉・果菜 で加熱してざるに取る。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 10 根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

❸ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹レモン以外の材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

応用9 キャベツの酢漬け

加熱時間の目安 約2分

材料（4人分）
キャベツ（ひとくち大に切る）‥ 200g
Ⓐ 酢 ……………………… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ½
Ⓐ ラー油、赤とうがらし（小口切り）……………………… 各少々

作りかた
❶キャベツをラップで包み 9 葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20～30秒 で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.45, 46

応用9 白菜の酢漬け

材料・作りかた
キャベツのかわりに白菜（200g）を、キャベツの酢づけ調味料Ⓐであえる。

応用9 野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分30秒

材料（4人分）
カリフラワー…………………… 200g
ブロッコリー ………………… 100g
アスパラガス …………1束（200g）
ピーマン、赤パプリカ ……… 各1個
ブラックオリーブ ……………… 少々
好みのドレッシング …………… 適量

作りかた
❶カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 9 葉・果菜 で加熱し、水に取って色止めをする。

❷アスパラガスはかたい部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み 9 葉・果菜 で加熱し、水に取って色止めをする。
❸ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

応用10 ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分

材料・作りかた
さいの目に切ったじゃがいも（中2個分）とにんじん（小1本分）をそれぞれラップで包み 10 根菜 で加熱し、きゅうりのさいの目切り（1本分）と合わせ、マヨネーズ（適量）と塩、こしょう（各少々）であえる。

応用9 もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分

材料（4人分）
もやし ……………………………… 200g
ピーマン（せん切り）……………… 1個
赤パプリカ（せん切り）……… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ……… 各大さじ1
Ⓐ 砂糖、ごま油……… 各小さじ1

作りかた
❶野菜を合わせてラップで包み 9 葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
❷混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

応用9 白菜のナムル

材料・作りかた
もやしのかわりに白菜（200g）を、もやしのナムル調味料Ⓐであえる。

応用9 なすのしょうがじょうゆ

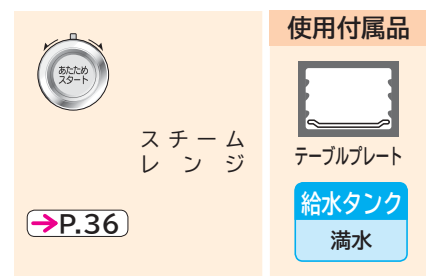
加熱時間の目安 約2分

材料（4人分）
なす（皮をむき、塩水につける）
…………………… 3個（約200g）
Ⓐ しょうゆ ……………………… 大さじ1
Ⓐ しょうが（すりおろす）……… 少々
Ⓐ 塩、みりん ………………… 各少々
針しょうが ………………………… 少々

作りかた
❶なすはラップに包み 9 葉・果菜 で加熱し、水に取って色止めし、水けを切る。
❷1個をタテ4～6つに切り、混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

応用4 ごはんのあたため

使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 満水

スチーム レンジ ➔P.36

加熱時間の目安1杯（約150g） 約1分40秒

材料
冷やごはん…………… 1杯（約150g）

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ラップなどのおおいをしないで 4 スチームあたため であたためる。

応用4 お総菜のあたため

加熱時間の目安1人分（約200g） 約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
……………………… 100～500g

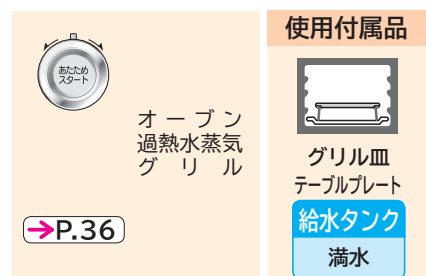
作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ラップなどのおおいをしないで 4 スチームあたため であたためる。

スチームあたためのコツ

●上手なあたためかた➔P.37
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
冷凍のごはんのあたためは 2 冷凍ごはん 、冷凍のお総菜のあたためは 3 解凍あたため を使ってください。➔P.34, 35

応用6 天ぷらのあたため

使用付属品   グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水

オーブン 過熱水蒸気 グリル ➔P.36

加熱時間の目安（200g） 約13分

材料
天ぷらまたはフライ
……………………… 100～500g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 6 天ぷらあたため で加熱する。

天ぷらあたためのコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができません。 3 解凍あたため を使ってください。➔P.34, 35
●100g未満のあたためはできません。100g以上にするか中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.52
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

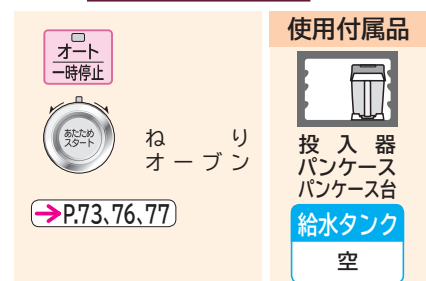
ベーカリー機能の手順

材料を正しく計量すれば、あとは ねり から 焼き までオートで仕上げます。
種類は基本の**食パン**からお店で売っているような**バターリッチパン**、また残り物の冷やごはんを使った**ごはんパン**まで手作りのパンを作ることができます。

例：101 食パン の場合

ねり
オーブン

➔P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台を加熱室の右壁面と手前のふちに合わせてセットする。

2 パンケースにねり羽根をセットする。

3 パンケースに水とドライイースト以外の材料を入れ、材料の周囲に水を回しながら入れる。

4 投入器のイースト投入口に小スプーンで常温に戻したドライイーストを入れる。

5 投入器をパンケースにセットする。

6 パンケース台の上にパンケースをセットする。

7 パンケースをロックしてドアを閉める。

8 オート 101 食パン で加熱する。

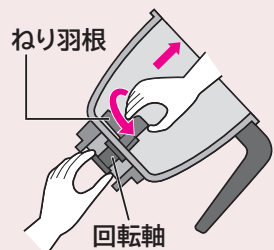
9 加熱終了後、すぐに取り出し、ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。

10 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふって、パンをケーキクーラーなどの上に取り出し、あら熱を取る。

■**ドライイーストは常温に戻してから使用し、投入器のイースト投入口はからぶきしないでください。**
投入器にドライイーストが残る場合があります。

■**パンを取り出すときはナイフ、フォーク、はしを使わないでください。**
表面のフッ素が剥がれる原因になります。

ねり羽根をパンケースから取り外すときは

パンケースを手で持てる程度まで冷ましてください。
パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。
かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5～10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。

パンを取り出したあと、パンの中にねり羽根が残ったときは

パンを手で持てる程度までケーキクーラーなどの上で冷ましてください。
パンを裏返して持ち、ねり羽根の周りを竹ぐしなどでくずしてから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れ、ねり羽根を抜き取ってください。

ベーカリー機能のメニュー一覧

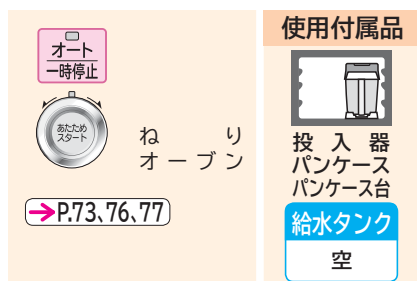
オートベーカリーメニュー

101 食パン ➔P.156
102 ソフト食パン ➔P.160
103 バターリッチパン ➔P.160
104 山形フランスパン ➔P.161
105 デニッシュ風パン ➔P.162
106 ごはんパン ➔P.162
107 ライ麦パン ➔P.164
108 全粒粉パン ➔P.164
109 米粉パン（小麦入り） ➔P.165
110 米粉パン（小麦なし） ➔P.165
111 天然酵母食パン ➔P.166
112 早焼きソーダブレッド ➔P.167

手作りベーカリーメニュー

113 バターロール ➔P.168
114 丸パン ➔P.170
115 白パン ➔P.171
116 フランスパン ➔P.172
117 クロワッサン ➔P.174
118 あんパン ➔P.176
119 メロンパン ➔P.177
120 ベーグル ➔P.178
121 ナン ➔P.179
122 ピザ ➔P.180
127 もち ➔P.181
128 うどん・パスタ
129 そば ➔P.182、183

オートベーカリーメニュー

オート 101 食パン

オート一時停止 ねり オーブン

➔P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

加熱時間の目安 約120分

材料（パンケース１個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………230g
- 砂糖…………14g（大スプーン１）
- 塩………… 3g（小スプーン½強）
- バター ………………………… 11g

水……………………………………160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 3g（小スプーン１強）

作りかた
❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パンで加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

101 食パン のコツ

●調理終了後にドライイーストが投入器に残るときは
ドライイーストを10分くらい室内において、常温に戻してから使います。冷たいまま使用すると結露して投入器にドライイーストが残る原因になります。また、投入器のイースト投入口をからぶきすると静電気でドライイーストが投入器に残る場合があります。

応用 101 くるみパン

材料（パンケース１個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………230g
- 砂糖…………14g（大スプーン１）
- 塩………… 3g（小スプーン½強）
- バター ………………………… 11g

水……………………………………160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 3g（小スプーン１強）
くるみ（5mm角に切る）………… 60g

作りかた
❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にくるみを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パン 具材 混ぜ で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 レーズンパン

材料（パンケース１個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………230g
- 砂糖…………14g（大スプーン１）
- 塩………… 3g（小スプーン½強）
- バター ………………………… 11g

水……………………………………160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 3g（小スプーン１強）
レーズン ………………………… 60g

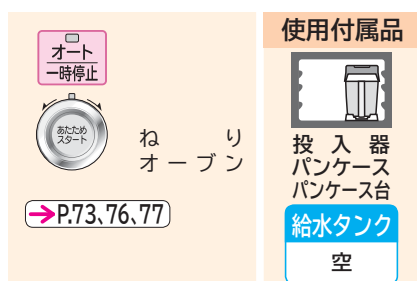
作りかた
❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にレーズンを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パン 具材 混ぜ で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 ドライフルーツパン

材料・作りかた
レーズンパンの作りかたを参照し、レーズンを5mm角に切ったドライフルーツ（60ｇ）にかえて作る。

応用 101 野菜ジュースパン

材料（パンケース１個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………230g
- 砂糖…………14g（大スプーン１）
- 塩………… 3g（小スプーン½強）
- バター ………………………… 11g

野菜ジュース ……………………160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 3g（小スプーン１強）

作りかた
❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、野菜ジュースを回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パンで加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 セサミパン

オート 一時停止
あたためスタート
ねり オーブン
→P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

加熱時間の目安 約120分

材料（パンケース1個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……230g
- 砂糖……14g（大スプーン1）
- 塩……3g（小スプーン½強）
- 黒ごま……9g
- バター……11g

水……160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……3g（小スプーン1強）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パンで加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 紅茶パン

材料（パンケース1個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……230g
- 砂糖……14g（大スプーン1）
- 塩……3g（小スプーン½強）
- 紅茶葉（アールグレイ）……12g
- バター……11g

水……160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……3g（小スプーン1強）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パンで加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 チョコパン

材料（パンケース1個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……230g
- 砂糖……14g（大スプーン1）
- 塩……3g（小スプーン½強）
- バター……11g

水……160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……3g（小スプーン1強）
チョコチップ……60g

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パン 具材 手動 粗混ぜで加熱する。
❺加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してチョコチップを入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
❻パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
❼加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❽取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 ベーコンパン

材料（パンケース1個分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……230g
- 砂糖……14g（大スプーン1）
- 塩……3g（小スプーン½強）
- バター……11g

水……160mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……3g（小スプーン1強）
ベーコン（1cm角に切る）……60g

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にベーコンを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 101 食パン 具材 粗混ぜで加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 コーンパン

材料・作りかた

ベーコンパンの作りかたを参照し、ベーコンを水けをふき取ったコーン（60g）にかえて作る。

応用 101 ハムパン

材料・作りかた

ベーコンパンの作りかたを参照し、ベーコンを水けをふき取ったハム（60g・1cm角に切る）にかえて作る。

オート 102 ソフト食パン

オート一時停止 ねり オーブン

→P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 135 分

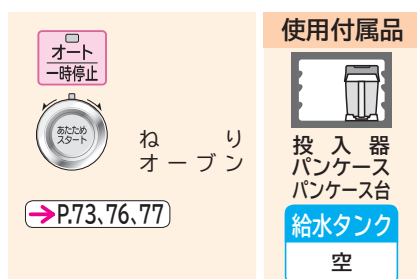
材料（パンケース 1 個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 240g
- 砂糖 ………… 14g（大スプーン 1）
- 塩 ………… 2.8g（小スプーン½）
- バター ……………………… 18g

水 ……………………………… 170mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 2.9g（小スプーン 1）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 102 ソフト食パン で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 103 バターリッチパン

オート一時停止 ねり オーブン

→P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 145 分

材料（パンケース 1 個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 180g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 40g
- 砂糖 …… 30g（大スプーン 2 強）
- 塩 ………… 2.8g（小スプーン½）
- バター ……………………… 90g

Ⓑ
- 卵（溶きほぐす）‥2 個（約 100mL）
- 牛乳 …………………………… 65mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 2.9g（小スプーン 1）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 103 バターリッチパン で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

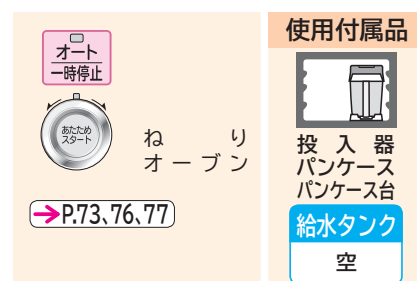
103 バターリッチパン のコツ

●**バターがうまく混ざらない場合は**
1cm 角に切って加えます。

オート 104 山形フランスパン

オート一時停止 ねり オーブン

→P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 215 分

材料（パンケース 1 個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 200g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 50g
- 砂糖 ……… 4g（大スプーン⅓弱）
- 塩 ………… 6g（小スプーン 1 強）

Ⓑ
- レモン汁 ………………………… 4mL
- 水 …………………………… 180mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 2.9g（小スプーン 1）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 104 山形フランスパン で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

104 山形フランスパン のコツ

●**パン用羽根が生地に残って取れないときは**
竹ぐしなどで羽根のまわりの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のパン用羽根は熱くなっているので、冷ましてから行い、やけどに注意してください。→P.154、167

●**山形フランスパン、チーズフランスパンを取り出すときは**
他のメニューと比べて外側がかたく、取り外しにくいです。下にタオルなどを敷き、手を台に当てるように強めに「トントン」と下に動かします。

応用 104 チーズフランスパン

材料（パンケース 1 個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 200g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 50g
- 砂糖 ……… 4g（大スプーン⅓弱）
- 塩 ………… 6g（小スプーン 1 強）

Ⓑ
- レモン汁 ………………………… 4mL
- 水 …………………………… 180mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 2.9g（小スプーン 1）
プロセスチーズ（1㎝角に切る）… 60g

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 104 山形フランスパン 具材 手動 粗混ぜ で加熱する。
❺加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してチーズを入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
❻パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
❼加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入口を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❽取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 105 デニッシュ風パン

ねり　オーブン

オート一時停止

→P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク　空

加熱時間の目安　約 145 分

材料（パンケース１個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………180g
- 小麦粉（薄力粉）……………45g
- 砂糖……30g（大スプーン２強）
- 塩……………4g（小スプーン⅔）
- スキムミルク…8g（大スプーン½強）
- バター…………………………20g

Ⓑ
- 卵（溶きほぐす）…１個（約 50mL）
- 水……………………………90mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………2.9g（小スプーン１）

〈後入れ用〉
バター（1cm 角に切り、冷凍した物）… 90g

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、合わせたⒷを回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 105 デニッシュ風パン で加熱する。
❺加熱の途中でバターを投入するための報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して後入れ用のバターをほぐして入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
❻パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
❼加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❽取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

105 デニッシュ風パン のコツ

●後入れ用のバターは
冷凍室で十分冷凍しておきます。冷蔵や溶けかけたバターはうまくできません。

オート 106 ごはんパン

ねり　オーブン

オート一時停止

→P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク　空

加熱時間の目安　約 135 分

材料（パンケース１個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………210g
- 冷やごはん……………………65g
- 砂糖……16g（大スプーン１強）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………22g

水……………………………140mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………2.9g（小スプーン１）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 106 ごはんパン で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 106 梅としらすのパン

材料（パンケース１個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………210g
- 冷やごはん……………………65g
- 砂糖……16g（大スプーン１強）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………22g

水……………………………140mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………2.9g（小スプーン１）

Ⓑ
- 梅干し（種を取り除き、1cm 角に切る）
……………………………………30g
- しらす干し……………………30g

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にⒷを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 106 ごはんパン 具材 粗混ぜ で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 106 さつまいもパン

材料（パンケース１個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………210g
- 冷やごはん……………………65g
- 砂糖……16g（大スプーン１強）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………22g

水……………………………140mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………2.9g（小スプーン１）
さつまいも（5mm 角に切る）…… 60g

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にさつまいもを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 106 ごはんパン 具材 粗混ぜ で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 106 カレー粉パン

材料（パンケース１個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………210g
- 冷やごはん……………………65g
- 砂糖……16g（大スプーン１強）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………22g
- カレー粉…………………………6g

水……………………………140mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………2.9g（小スプーン１）

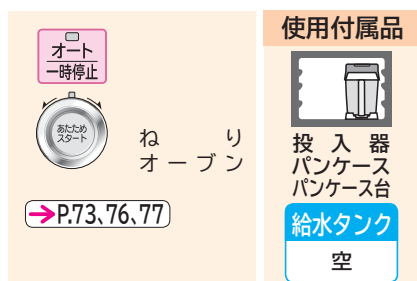
作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 106 ごはんパン で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約２分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 107 ライ麦パン

オート一時停止 / あたためスタート　ねり　オーブン

➔P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク　空

加熱時間の目安　約 135 分

材料（パンケース 1 個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 125g
- ライ麦粉 …… 125g
- 砂糖 …… 14g（大スプーン 1）
- 塩 …… 2.8g（小スプーン½）
- バター …… 11g

水 …… 170mL
ドライイースト（顆粒状で呼び発酵不要の物）
…… 2.9g（小スプーン 1）

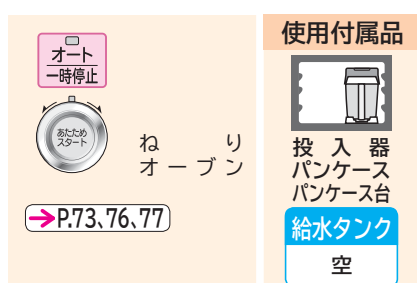
作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 107 ライ麦パン で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 108 全粒粉パン

オート一時停止 / あたためスタート　ねり　オーブン

➔P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク　空

加熱時間の目安　約 135 分

材料（パンケース 1 個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 125g
- 全粒粉 …… 125g
- 砂糖 …… 14g（大スプーン 1）
- 塩 …… 2.8g（小スプーン½）
- バター …… 11g

水 …… 170mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…… 2.9g（小スプーン 1）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 108 全粒粉パン で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 109 米粉パン（小麦入り）

オート一時停止 / あたためスタート　ねり　オーブン

➔P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク　空

加熱時間の目安　約 130 分

材料（パンケース 1 個分）

指定の米粉パン用ミックス粉（グルテン入り）… 300g
水 …… 200mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…… 2.9g（小スプーン 1）

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉（グルテン入り）」をお使いください。➔P.66

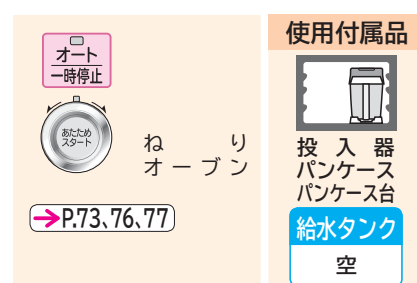
作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、米粉パン用ミックス粉を入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 109 米粉パン（小麦入り） で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 110 米粉パン（小麦なし）

オート一時停止 / あたためスタート　ねり　オーブン

➔P.73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク　空

加熱時間の目安　約 115 分

材料（パンケース 1 個分）

水 …… 300mL

Ⓐ
- 指定の米粉パン用ミックス粉（グルテンフリー） …… 300g
- 砂糖 …… 14g（大スプーン 1）
- 塩 …… 2.8g（小スプーン½）
- ショートニング …… 30g

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…… 2.9g（小スプーン 1）

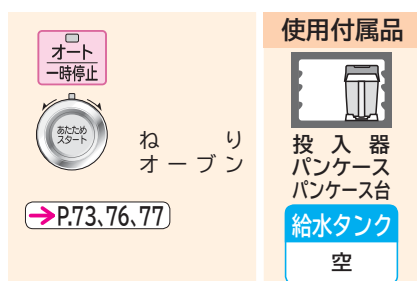
米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉（グルテンフリー）」をお使いください。➔P.66

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、水を入れ、Ⓐを入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 110 米粉パン（小麦なし） で加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 111 天然酵母食パン

ねり オーブン
➔P.73, 76, 77

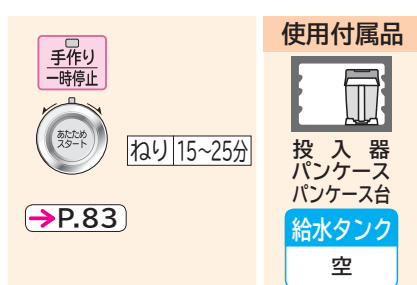
使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 300 分

材料（パンケース 1 個分）
- 水……170mL
- 生種……25g
- 小麦粉（強力粉）……250g
- 砂糖……14g（大スプーン 1）
- 塩……2.8g（小スプーン½）

作りかた
❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を入れる。
❸投入器をパンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 111 天然酵母食パンで加熱する。

❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

111 天然酵母食パン のコツ
●生種は
よくかき混ぜてからパンケースに入れます。
●室温が 10℃以下のときは
約 20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。

応用 123 天然酵母パン生地

ねり 15~25分
➔P.83

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

材料（パンケース 1 個分）
- 水……170mL
- 生種……25g
- 小麦粉（強力粉）……250g
- 砂糖……14g（大スプーン 1）
- 塩……2.8g（小スプーン½）

作りかた
❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を入れる。
❸投入器をパンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め手作り 123 ねり（時間）15～25分でねる。
❺終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。

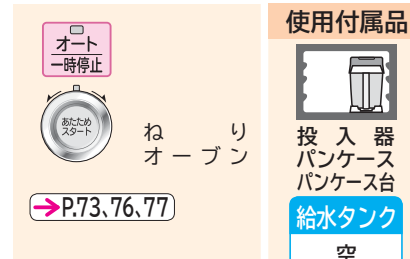
生種おこし

材料（3 斤分）・作りかた
❶天然酵母パン種（30g）とぬるま湯（約30℃・60mL）を、1：2の割合で用意する。清潔な容器にぬるま湯を入れ、よくかき混ぜながらパン種を入れて、均一になるように混ぜる。
❷28 ～ 30℃を保ち、約24時間おいて発酵させる。
❸発酵した②は冷蔵室（約4℃）で保存する。

生種おこし のコツ
●温度と時間を正確に管理する
●仕上がり具合は
酒かすのようなアルコール臭がします。

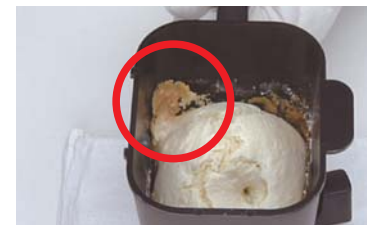
オート 112 早焼きソーダブレッド

ねり オーブン
➔P.73, 76, 77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
給水タンク 空

加熱時間の目安 約41分

材料（パンケース 1 個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……200g
- Ⓐ 砂糖……10g（大スプーン⅔強）
- Ⓐ 塩……1.9g（小スプーン⅓）
- ベーキングパウダー……6g
- Ⓑ 牛乳（室温に戻す）……140mL
- Ⓑ レモン汁……15mL

作りかた
❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、ベーキングパウダーをのせて、Ⓑを回しながら入れる。
❸投入器をパンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 112 早焼きソーダブレッドで加熱する。
❺加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
❻取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

112 早焼きソーダブレッド のコツ
●焼き上がり後、羽根状の生地（写真の○部）が気になるときは
生地がねり終わってから、ねかしの間（スタートから 4 分 30 秒～ 5 分30 秒）に オート一時停止 を押してドアを開け、パンケースを取り出して、ゴムべらなどでパンケースの側面についている生地を落とし、表面をかるく平らにしてから、パンケースを戻して再開します。

●パン用羽根が生地に残って取れないときは
竹ぐしなどで羽根のまわりの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のパン用羽根は熱くなっているので、冷ましてから行い、やけどに注意してください。

●上部に焼き色をつけたいときは
パンケースから出し、黒皿にのせ中段にセットし オーブン 予熱無 1 段 200℃で様子を見ながら加熱する。
➔P.49

応用 112 ブラウンブレッド

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約45分

材料（パンケース 1 個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……120g
- Ⓐ 全粒粉……80g
- Ⓐ 砂糖……10g（大スプーン⅔強）
- Ⓐ 塩……1.9g（小スプーン⅓）
- ベーキングパウダー……6g
- Ⓑ 牛乳（室温に戻す）……150mL
- Ⓑ レモン汁……15mL

作りかた
早焼きソーダブレッドの作りかたを参照し、オート 112 早焼きソーダブレッド 仕上がり調節 強で加熱する。

手動 ソーダブレッドの ピザトースト

材料・作りかた（4 枚分）
1cm幅にスライスしたソーダブレッド（4 枚）の片面にピザソース（適量）を塗り、ピザ用チーズ（適量）を散らし、あらびきこしょうをふって黒皿に並べる。グリル 5～9分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」➔P.48

手作りベーカリーメニュー

オート 113 バターロール（ロールパン）

ねり
オーブン
スチーム

給水タンク 満水

→P.78、79

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約76分	約30分	予熱 約9分 約18分

材料（12個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 240g
- 砂糖…………28g（大スプーン2）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………… 35g

Ⓑ
- 水……………………… 30～40mL
- 卵（溶きほぐす）………… 大½個
- 牛乳………………… 90～100mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………… 3.8g（小スプーン1⅓）

〈つやだし用卵〉
- 卵（溶きほぐす）………………… ½個
- 塩…………………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❸パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
❹投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❺パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 113 バターロール 1 でねりと 1 次発酵をする。
❻終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

❼打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❽生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

❾生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。（ベンチタイム）
❿生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
⓫三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。

⓬加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓭⓫の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 113 バターロール 2 の表示を確認してスタートし、2 次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
⓮発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 113 バターロール 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。

⓯生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
⓰予熱終了音が鳴ったら、⓯を中段にセットして焼く。

113 バターロールのコツ

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合はふくらみ具合を見ながら
124 1次発酵（温度/時間） 40℃
・125 2次発酵（温度/時間） 40℃で
時間を追加してください。
→P.80、81

●**ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●**焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、
126 追加焼き（温度/時間） 180℃
で様子を見ながら焼きます。→P.82

●**つやだし用卵は薄くていねいに**
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●**2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

応用 113 スイートロール

材料（9個分）

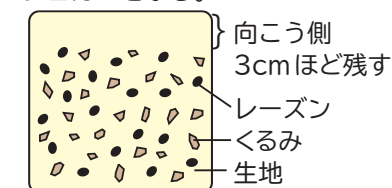
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 240g
- 砂糖………… 28g（大スプーン2）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………… 35g

Ⓑ
- 水……………………… 30～40mL
- 卵（溶きほぐす）………… 大½個
- 牛乳………………… 90～100mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………… 3.8g（小スプーン1⅓）
- レーズン…………………………… 30g
- くるみ（粗くきざむ）……………… 30g
- シナモンシュガー………………… 適量
- ざらめ……………………………… 少々

〈つやだし用卵〉
- 卵（溶きほぐす）………………… ½個
- 塩……………小スプーン⅓（約2g）

作りかた

❶バターロールの作りかた①～⑦を参照して生地を作る。
❷①を丸め、ラップかふきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。（ベンチタイム）
❸かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばし、図のようにレーズンとくるみを生地にのせ、シナモンシュガーをふる。

❹手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べる。
❺バターロールの作りかた⑫～⑭を参照して 2 次発酵 し、予熱をする。
❻生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、ざらめを表面にふりかける
❼予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

応用 113 オニオンロール

材料（9個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 240g
- 砂糖………… 28g（大スプーン2）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………… 35g

Ⓑ
- 水……………………… 30～40mL
- 卵（溶きほぐす）………… 大½個
- 牛乳………………… 90～100mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………… 3.8g（小スプーン1⅓）
- 玉ねぎ（薄切り）………………… 40g
- ベーコン（たんざく切り）……… 100g
- こしょう、ナツメグ…………… 各少々
- マヨネーズ、粉チーズ………… 各適量

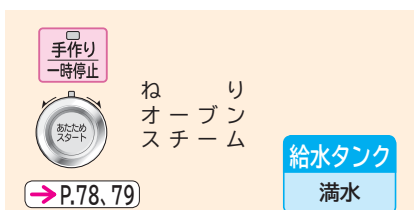
作りかた

❶バターロールの作りかた①～⑦を参照して生地を作る。
❷①を丸め、ラップかふきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。（ベンチタイム）
❸かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばし、スイートロールの作りかた③の図を参照し、玉ねぎ、ベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
❹手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べる。
❺バターロールの作りかた⑫～⑭を参照して 2 次発酵 し、予熱をする。
❻生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
❼予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

オート 114 丸パン

手作り 一時停止
ねり
オーブン
スチーム

給水タンク 満水

→P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約76分	約35分	予熱 約9分 約16分

材料（9個分）

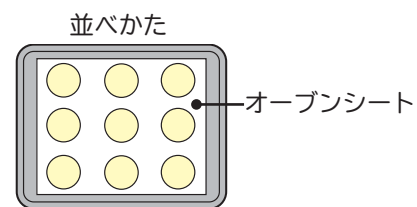
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 200g
- 砂糖……… 12g（大スプーン1弱）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………… 12g

水……………………… 120～130mL
ドライイースト…… 2.9g（小スプーン1）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❸パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❹投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❺パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 114 丸パン 1 で ねり と 1次発酵 をする。
❻終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。

生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
❼打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❽生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約38g）に切り分ける。
手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
❾生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。（ベンチタイム）
❿❾の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
⓫加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓬❿の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 114 丸パン 2 の表示を確認してスタートし、2次発酵 をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
⓭発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 114 丸パン 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓮予熱終了音が鳴ったら、⓭で取り出した黒皿を中段にセットして焼く。

並べかた

114 丸パン のコツ

●**ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●**生地の丸め（成形）かたは**
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。

●**表面につやをだしたいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩を少々加えた溶き卵を薄く塗ります。

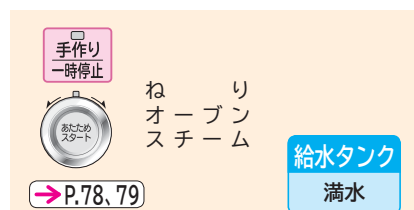
●**焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、126 追加焼き（温度/時間） 180℃ で様子を見ながら焼きます。
→P.82

●**2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 115 白パン

手作り 一時停止
ねり
オーブン
スチーム

給水タンク 満水

→P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約76分	約35分	予熱 約6分 約17分

材料（8個分）

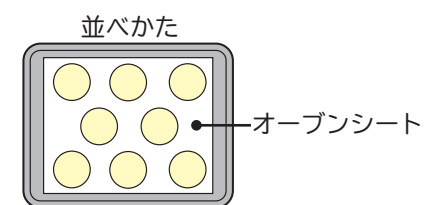
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 190g
- 小麦粉（薄力粉）………………50g
- 砂糖……… 15g（大スプーン1強）
- 塩………… 2.8g（小スプーン½）
- バター…………………………… 15g

牛乳…………………………… 180mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 2.9g（小スプーン1）
上新粉または強力粉………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❸パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、牛乳を回しながら入れる。
❹投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❺パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 115 白パン 1 で ねり と 1次発酵 をする。
❻終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。

生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
❼打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❽生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約55g）に切り分ける。
手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
❾生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。（ベンチタイム）
❿❾の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
⓫加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓬❿の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 115 白パン 2 の表示を確認してスタートし、2次発酵 をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
⓭発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 115 白パン 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓮生地の表面に茶こしで、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
⓯予熱終了音が鳴ったら、⓮を中段にセットして焼く。

並べかた

115 白パン のコツ

●**ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●**生地の丸め（成形）かたは**
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。

●**焼きむらが気になるときは**
生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかかるようにします。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。

●**生地に粉がつきにくいときは**
生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。

●**焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、126 追加焼き（温度/時間） 130℃ で様子を見ながら焼きます。
→P.82

●**2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

オート116 フランスパン（バタール・クーペ）

ねり
オーブン
スチーム

給水タンク 満水

→P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約61分	約35分	予熱 約8分 約31分

材料（バタール1本、クーペ2本）

Ⓐ
小麦粉（強力粉）………… 330g
小麦粉（薄力粉）………… 80g
砂糖……… 5g（大スプーン⅓強）
塩……… 8g（小スプーン1⅓強）

Ⓑ
水……………… 220～260mL
レモン汁………………… 6mL

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………4.7g（小スプーン1⅔）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❸パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
❹投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❺パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 116 フランスパン 1 でねりと1次発酵をする。
❻終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。

生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
❼打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❽生地をスケッパー（または包丁）でバタール（約390g）とクーペ（約140g）を2個に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
❾生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。（ベンチタイム）
❿バタールの生地は、タテに20㎝の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30㎝のだ円形にのばす。
⓫タテ⅓ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓬クーペの生地は、15㎝の円形にのばし、生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⓭両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
⓮バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑩～⑬で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
⓯加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓰⑭の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 116 フランスパン 2 の表示を確認してスタートし、2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5～2倍になれば、発酵は十分。
⓱発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 116 フランスパン 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓲予熱している間、生地にかたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。予熱終了(約8分）の直前に、生地にかみそり(または包丁）でクープ(切り目）をバタールは3～4本、クーペは1本入れる。

⓳予熱終了音が鳴ったら、⑱を中段にセットして焼く。
⓴焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

116 フランスパン のコツ

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら
124 1次発酵（温度/時間） 35℃
・125 2次発酵（温度/時間） 35℃で時間を追加してください。
→P.80、81

●**ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●**焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、
126 追加焼き（温度/時間） 230℃で様子を見ながら焼きます。
→P.82

●**手動調理で温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

応用116 ベーコンエピ

材料（2本分）・作りかた

❶フランスパンの材料および作りかた①～⑦を参照して生地を作り、スケッパー（または包丁）で2等分し、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。（ベンチタイム）
❷フランスパンの作りかた⑩を参照して35㎝のだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふってベーコン（4枚）をタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
❸バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、閉じ口を下にしてヨコに2本並べる。
❹フランスパンの作りかた⑮～⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
❺予熱終了（約8分）の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

生地に切り目を入れる

❻予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

応用116 ブール

材料（6個分）・作りかた

❶フランスパンの材料および作りかた①～⑦を参照して生地を作り、スケッパー（または包丁）で6等分し、生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。（ベンチタイム）
❷①の生地をバター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べる。
❸フランスパンの作りかた⑮～⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
❹予熱終了（約8分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクープ（切り目）を入れる。
❺予熱終了音が鳴ったら、④を中段にセットして焼く。

応用116 シャンピニオン

材料（9個分）・作りかた

❶フランスパンの材料および作りかた①～⑦を参照して生地を作り、スケッパー（または包丁）で9等分し、生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。（ベンチタイム）
❷1個分の生地から約⅙を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5㎝の円形にのばし、片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

❸②をバター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べる。
❹フランスパンの作りかた⑮～⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、④で取り出しておいた黒皿を中段にセットして焼く。

応用116 チーズ入りクーペ

材料（4本分）・作りかた

❶フランスパンの材料および作りかた①～⑦を参照して生地を作り、スケッパー（または包丁）で4等分し、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。（ベンチタイム）
❷生地を15cmの円形にのばし、1cm角に切ったプロセスチーズ（160g）を4等分して広げてのせ、フランスパンの作りかた⑫、⑬を参照して形を整える。
❸バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、②で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
❹フランスパンの作りかた⑮～⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
❺予熱終了（約8分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）で1本クープ（切り目）を入れる。
❻予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

オート117 クロワッサン

手作り 一時停止

ねり
オーブン
スチーム

→P.78、79

給水タンク 満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約18分	約50分	予熱 約13分 約14分

材料（9個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………120g
- 小麦粉（薄力粉）……………30g
- 砂糖…18.6g（大スプーン1⅓）
- 塩…………2.8g（小スプーン½）
- 無塩バター……………………15g

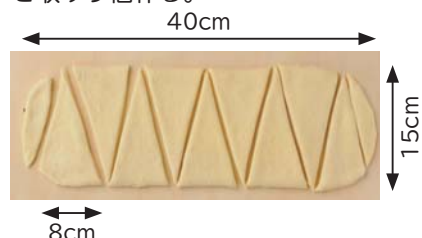
水…………………………………90mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………2.9g（小スプーン1）
〈折り込み用バター〉
無塩バター………………………90g
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）………………½個
塩…………………………………少々

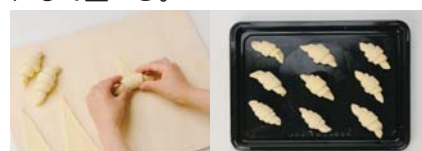
作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❸パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❹投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❺パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 117 クロワッサン 1 でねりをする。
❻折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10㎝にのばし、冷蔵室で30分以上冷やす。

❼終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れ、ラップをかけ、冷蔵室で40～60分休ませる。
❽打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に❼の生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❾生地をめん棒で20×20㎝にのばし、生地の中央に❻をひし形になるように置く。

❿生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵室で約20分休ませる。

⓫打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に❿を取り出し、中心から外側に向かってめん棒を押し付けるようにして20×30㎝、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を⅓ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。

⓬⓫を再び20×30㎝、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を⅓ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。
⓭⓬を再び20×30㎝、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を⅓ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約60分休ませる。
⓮生地を休ませている間に、底辺8㎝、高さ15㎝の二等辺三角形の型紙を作る。
⓯⓭を15×40㎝にのばし、⓮の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。

⓰三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いてからクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。

⓱加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓲⓰の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 117 クロワッサン 2 の表示を確認してスタートし、2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.3～1.5倍になれば、発酵は十分。
⓳発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 117 クロワッサン 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓴生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
㉑予熱終了音が鳴ったら、⓴を中段にセットして焼く。

応用117 パン・オ・ショコラ

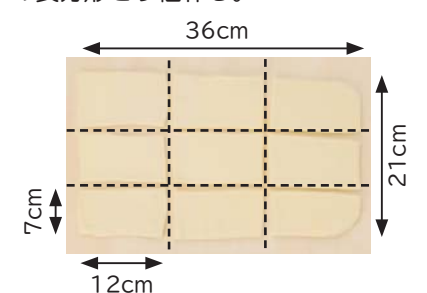
材料（9個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………120g
- 小麦粉（薄力粉）……………30g
- 砂糖…18.6g（大スプーン1⅓）
- 塩…………2.8g（小スプーン½）
- 無塩バター……………………15g

水…………………………………90mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………2.9g（小スプーン1）
〈折り込み用バター〉
無塩バター………………………90g
チョコチップ……………………90g
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）………………½個
塩…………………………………少々

作りかた

❶クロワッサンの作りかた①～⑬を参照して生地を作る。
❷生地をめん棒で22×37㎝の長方形にのばし、周囲を5mmずつ切り21×36㎝の長方形にする。
❸②を写真のように切り、7×12㎝の長方形を9個作る。

36cm
21cm
7cm
12cm

❹③にチョコチップを10gずつ広げてのせ、短い辺からクルクルと巻いてかるく押しつぶし、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べる。

❺クロワッサンの作りかた⑰～㉑を参照して2次発酵し、予熱して焼く。

117 クロワッサン のコツ

●**バターは**
無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩けが濃い仕上がりになります。

●**ステップ1終了後、生地がふくらんでいない**
成形工程で発酵が進むため、手作り 117 クロワッサン 1 は1次発酵を行わないのでふくらみません。

●**生地が扱いにくいときは**
バターが溶けて生地が柔らかくなるので、冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●**生地をのばすときは、折り込みバターを均一に**
焼き上がり後の層がきれいに仕上がります。

●**つやだし用卵は生地の表面に**
生地の切りくちに塗るとふくらみが悪くなります。

●**焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、126 追加焼き（温度/時間） 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.82

●**2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 118 あんパン

下ごしらえ
レンジ 500W
約1分30秒~2分

ねり
オーブン
スチーム

給水タンク 満水

➔P.78、79

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約76分	約35分	予熱 約9分 約15分

材料（9個分）
つぶあん……360g
Ⓐ 小麦粉（強力粉）……200g
砂糖……12g（大スプーン1弱）
塩……2.8g（小スプーン½）
バター……12g
水……120～130mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……2.9g（小スプーン1）
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）……½個
塩……少々
けしの実……適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷つぶあんは レンジ 500W 1分30秒~2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから9等分して丸めておく。➔P.45、46
❸テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❹パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❺投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❻パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 118 あんパン 1 で ねり と 1次発酵 をする。
❼終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
❽打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❾生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
❿生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。（ベンチタイム）
⓫❿の生地を円形にのばし、❷のあんを包み閉じ口をしっかりと止める。オーブンシートを敷いた黒皿に閉じ口を下にして並べる。

並べかた
オーブンシート

⓬加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓭⓫の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 118 あんパン 2 の表示を確認してスタートし、2次発酵 をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2～1.5倍になれば、発酵は十分。
⓮発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 118 あんパン 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓯生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、けしの実をちらす。
⓰予熱終了音が鳴ったら、⓯を中段にセットして焼く。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

118 あんパン のコツ
●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
●つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
●クリームやジャムが柔らかくて包めないときは
冷凍室で少しかたまるくらいに冷やします。
●焼きが足りないときは
焼きが十分な物を取り出し、126 追加焼き（温度/時間） 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.82
●2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」➔P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

応用 118 クリームパン

材料・作りかた
あんパンの材料および作りかたを参照し、つぶあんをカスタードクリームにかえて作る。
カスタードクリームは、深めの容器に砂糖（60g）、小麦粉（薄力粉・18g）、コーンスターチ（9g）を入れ、牛乳（250mL）を少しずつ加えながら泡だて器でかき混ぜる。さらに、卵黄（2個分）を少しずつ加えてよくかき混ぜ、レンジ 800W 4～5分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。加熱後、手早くバター（8g）、バニラエッセンス（適量）を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵室で冷ます。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

応用 118 うぐいすパン

材料・作りかた
あんパンの材料および作りかたを参照し、つぶあんをうぐいすあんにかえて作る。
うぐいすあんは、鍋にグリンピース（250g）とたっぷりの水を入れて、指で簡単につぶせるまで煮る。煮えたグリンピースを水でかるく洗い、薄皮を取り除いて裏ごしし、鍋に戻して砂糖（200g）、塩（少々）を入れ、水分をとばしながら好みのかたさになるまで混ぜる。かた過ぎるときは水を少量ずつ加えて調整し、ラップをして冷蔵室で冷ます。

応用 118 ジャムパン

材料・作りかた
あんパンの材料および作りかたを参照し、つぶあんをイチゴジャムにかえて作る。
イチゴジャムは、深めの容器にいちご（250g）を入れ、フォークで粗めにつぶし、砂糖（150g）、レモン汁（15g）、コーンスターチ（18g）加えてだまにならないようによくかき混ぜる。
レンジ 800W 5～7分 加熱し、あくを取って混ぜ、さらに レンジ 800W 4～6分 で加熱する。加熱後、ラップをして冷蔵室で冷ます。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

オート 119 メロンパン

ねり
オーブン

給水タンク 空

➔P.78、79

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約76分	約30分	予熱 約8分 約24分

材料（1個分）
〈パン生地〉
Ⓐ 小麦粉（強力粉）……150g
砂糖……9.2g（大スプーン⅔）
塩……1.9g（小スプーン⅓）
バター……12g
水……90～100mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……2.9g（小スプーン1）
〈クッキー生地〉
バター（室温に戻す）……50g
砂糖……40g
卵（溶きほぐす）……½個
バニラエッセンス……少々
小麦粉（薄力粉）……110g
グラニュー糖……適量

作りかた
❶クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
❷卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
❹テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❺パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❻投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❼パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 119 メロンパン 1 で ねり と 1次発酵 をする。
❽❸のクッキー生地をラップの間に挟み、中心部分を厚めになるように20㎝の円形にのばし、片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
❾終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
❿打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜き、ひとつにまとめる。
⓫❿のパン生地に、❽のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折り込み、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
⓬加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓭⓫の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 119 メロンパン 2 の表示を確認してスタートし、2次発酵 をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2～1.5倍になれば、発酵は十分。
⓮発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 119 メロンパン 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。

⓯カード（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
⓰予熱終了音が鳴ったら、⓯を中段にセットして焼く。

応用 119 チョコチップメロンパン

材料・作りかた
メロンパンの材料および作りかたを参照し、メロンパンの作りかた❸でクッキー生地にチョコチップ（20g）を加えて作る。

119 メロンパン のコツ
●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
●焼き色をつけたくない場合は
残り時間が5分くらいで、12㎝角に切ったアルミホイルをかぶせる。
●切り分けるときは
すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
●焼きが足りないときは
126 追加焼き（温度/時間） 150℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.82
●手動調理で温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」➔P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 120 ベーグル（プレーン）

手作り 一時停止

ね り
オーブン
スチーム

給水タンク 満水

➔P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約30分	約30分	予熱 約9分 約22分

材料（6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 300g
- 砂糖… 約15g（大スプーン1強）
- 塩………約5g（小スプーン1弱）

水………………………… 190～200mL
ドライイースト‥約2g（小スプーン⅔強）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❸パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
❹投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❺パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 120 ベーグル 1 で ねり をする。1 次発酵 は行わない。
❻終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
❼打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に❻の生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❽生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約85g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
❾生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。（ベンチタイム）
❿打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に❾を取り出し、かるく生地抜きしてから8×12㎝のだ円形にのばし、¼ずつ内側に折り込み、さらに半分にして閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして20㎝の棒状にする。

⓫❿の生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、わっかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12㎝に切ったオーブンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒皿に並べる。

並べかた
オーブンシート

⓬加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓭⓫の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り 120 ベーグル 2 の表示を確認してスタートし、2 次発酵 をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5～2倍になれば、発酵は十分。
⓮発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り 120 ベーグル 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓯鍋にはちみつ（分量外・湯1.5Lに大さじ約1～2）を加えた湯を90℃に加熱し、⓮で取り出した生地をオーブンシートが上になるように入れ、片面30秒ずつゆでる。ゆで上がったら、オーブンシートを生地を傷めないようにていねいに剥がす。

⓰⓯をオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、乾かないようにする。

並べかた
オーブンシート

⓱予熱終了音が鳴ったら、⓰を中段にセットして焼く。

120 ベーグル のコツ

●**沸とうしない温度でゆでる**
約90℃のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわができ、うまく仕上がりません。

●**ゆでる時間は計る**
ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりません。

●**保存方法は**
よく冷ましたベーグルをしっかりとラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は1～2日、冷凍は2～3週間を目安に食べきってください。

●**あたため直すときは**
冷蔵の場合は、オーブン 予熱無 1 段 140℃ 6～9 分、冷凍の場合は 10～15 分 で様子を見ながら焼きます。➔P.49

●**焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、126 追加焼き（温度/時間） 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.82

●**2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」➔P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

応用 120 ブルーベリーベーグル

材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、Ⓐにブルーベリージャム（15g）を加え、ベーグルの作りかた❹で具材容器にドライブルーベリー（50g）を加える。
ベーグルの作りかた❺では 手作り 120 ベーグル 1 具材 にかえて、生地を作る。

〔ひとくちメモ〕
- 生や冷凍のブルーベリーを使うとうまく仕上がりません。乾燥させた物を使います。

応用 120 かぼちゃベーグル

材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、皮をむいたかぼちゃ（50g）を2㎝角に切り、レンジ 500W 1分～1分30秒 で加熱し、裏ごししてⒶと一緒にパンケースに入れて作る。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.45、46

応用 120 ライ麦ベーグル

材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、強力粉を強力粉（240g）とライ麦（60g）にかえて作る。

応用 120 黒糖ベーグル

材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、砂糖を黒糖（30g）にかえて作る。

オート 121 ナン

手作り 一時停止

ね り
オーブン

給水タンク 空

➔P.78、79

使用付属品	
ステップ1	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 中段 テーブルプレート
約76分	予熱 約9分 約14分

材料（長径25cmのナン2枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 80g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 80g
- 砂糖……… 4.6g（大スプーン⅓）
- 塩………… 3.8g（小スプーン⅔）

Ⓑ
- 卵（溶きほぐす）……………… ½個
- 水……………………………… 70mL
- サラダ油………大さじ1弱（約10g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
………………… 1.4g（小スプーン½）

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 121 ナン 1 で ねり と 1 次発酵 をする。
❺終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
❻打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❼生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
❽生地の表面がなめらかになるように丸め、ふきんをかけ10～20分間休ませる。
❾生地をそれぞれの端を押さえて、長さ25㎝くらいのしずく形にのばし、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
❿加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓫空の黒皿を中段にセットしてドアを閉め、手作り 121 ナン 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓬予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⓭❾をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

121 ナン のコツ

●**焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、126 追加焼き（温度/時間） 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.82

●**2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」➔P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 122 ピザ

手作り 一時停止

ね り
オーブン

給水タンク 空

→P.78、79

使用付属品

ステップ1	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台	黒皿 中段 テーブルプレート
約46分	予熱 約10分 約21分

材料（直径24cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 100g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 50g
- 砂糖……… 9g（大スプーン⅔弱）
- 塩………… 1.9g（小スプーン⅓）

Ⓑ
- 水……………………90～100mL
- オリーブ油………………… 大さじ1

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………… 2g（小スプーン⅔強）
ピザソース（市販の物）…………… 適量

Ⓒ
- 玉ねぎ（薄切り）… 約75g（大¼個）
- ベーコン（たんざく切り）…· 50g
- サラミソーセージ（薄切り）… 8枚
- ピーマン（輪切り）…………… 2個
- マッシュルーム（缶詰、薄切り）
……………………… 13g（小½缶）

塩、こしょう……………………… 各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
……………………………… 100g

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
❸投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
❹パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 122 ピザ 1 でねりと 1 次発酵 をする。
❺終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2～1.5倍に発酵していれば十分。（指に粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
❻打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❼生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかふきんをかけ10～20分間休ませる。
❽生地を直径24㎝くらいの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
❾生地にピザソースを塗り、Ⓒをのせて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
❿加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⓫空の黒皿を中段にセットしてドアを閉め、手作り 122 ピザ 3 の表示を確認してスタートし、予熱をする。
⓬予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⓭❾をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

応用 122 シーフードピザ

材料（直径26cmのピザ1枚分）

ピザの生地（材料・作りかたは**ピザ**参照）…………………………… 1枚分
にんにく（みじん切り）…………… 1片
オリーブ油……………………… 大さじ1
シーフードミックス（解凍して水けを切っておく）…………………… 100g
ピザソース（市販の物）…………… 適量

Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）
……………… 大⅙個（約50g）
- ピーマン（輪切り）……………… 1個
- マッシュルーム（缶詰、薄切り）
……………… 小½缶（約25g）

塩、こしょう……………………… 各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
……………………………… 70g
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個

作りかた

❶フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
❷**ピザ**の作りかた①～⑦を参照して生地を作る。
❸生地を直径26㎝くらいの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
❹生地にピザソースを塗り、Ⓐ、①をのせて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
❺**ピザ**の作りかた⑩～⑬を参照して焼く。

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
オーブン 1段 200℃ で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえる。

	予熱無	予熱有
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.49
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」→P.50、51

応用 122 カルツォーネ

材料（1個分）

ピザの生地（材料・作りかたは**ピザ** →P.180 を参照）………………… 1枚分
オリーブ油……………………… 大さじ1

Ⓐ
- ブロッコリー（ひとくち大に小さく切る）……… ¼株（約50g）
- 赤パプリカ（薄切り）
……………… 大¼個（約40g）
- しめじ（石づきを取る）· ½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）·· ¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り）· 3枚（約50g）

塩、こしょう…………………… 各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）·· 100g

作りかた

❶フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐをかるくいため、塩、こしょうをし、取り出しておく。
❷**ピザ**の作りかた①～⑦を参照して生地を作る。
❸生地を直径26㎝くらいの円形にのばしてオーブンシートにのせる。
❹生地の片側に①をのせてナチュラルチーズを散らし、2つ折にして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油（分量外）を塗る。
❺**ピザ**の作りかた⑩～⑬を参照して焼く。

122 ピザ のコツ

●**1回に焼ける分量は**
黒皿1枚分です。

●**焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

●**焼きが足りないときは**
126 追加焼き（温度/時間） 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.82

●**2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.184を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 127 もち

手作り 一時停止

下ごしらえ
レンジ 800W
約2分40秒～3分

→P.84 ね り
オーブン

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台

給水タンク 空

加熱時間の目安 約80分

材料（14個分）

もち米……………………………… 320g
水…………………… 300～320mL
片栗粉（もちとり粉）…………… 適量

作りかた

❶もち米は洗い、ざるに上げて30分水けを切る。
❷水を耐熱性容器に入れ、レンジ 800W 2分40秒～3分 で加熱する。→P.45、46
❸テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❹パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、もち米と❷の湯を入れる。
❺投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 127 もち で作る。
❻終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、5～10分おいて、パンケースを手で触れるくらいまで冷まし、投入器を取り外す。
❼のし台にもちとり粉をふり、手に水をつけてパンケースの底からすくい上げるようにもちを取り出す。
❽もちを14個（1個約35g）に分ける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.45、46

■もちの水の量と加熱時間

	米の量	水の量	❷の加熱時間	加熱時間
0.8倍量	255g	240～260mL	2分20秒～2分40秒	仕上がり調節 中 約80分
1.3倍量	415g	380～400mL	3分30秒～4分	仕上がり調節 強 約98分

■草もちの水の量よもぎの量、加熱時間

	米の量	水の量	❷の加熱時間	よもぎの量	加熱時間
0.8倍量	255g	230～250mL	2分20秒～2分40秒	3～7g（もどした後10～25g）	仕上がり調節 中 約80分
1.3倍量	415g	370～390mL	3分30秒～4分	6～10g（もどした後20～40g）	仕上がり調節 強 約98分

127 もち のコツ

●**1回に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。0.8～1.3倍量の水とよもぎの量は下表を参照します。

●**もち米を洗った後は**
水に浸さずにザルに上げます。浸すと柔らかい仕上がりになります。

●**もちのかたさは**
新米か古米などによって変わります。水の量で調節してください。

●**❹で使う湯はポットの湯（60℃以上）でもできます**

●**もちを分けるときは**
すぐに食べる場合は、手を水でぬらし、保存する場合は手にもちとり粉をつけて分けます。

●**生のよもぎまたは春菊で草もちを作る場合は**
よもぎ（粉末状の物・乾燥物）のかわりに、ゆでてすりつぶしペースト状にしたよもぎまたは春菊（50g）を加えます。

●**もちを取り出したパンケースは、すぐに湯を入れてしばらくおき、ねり羽根を取り外す**
調理終了後、そのままおくともちがかたくなり取り外しにくくなります。湯を入れて、柔らかくしてから取り外してください。

⚠注意

水を加熱後の耐熱性容器や調理終了後のパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
やけどのおそれがあります

応用 127 草もち

材料・作りかた

❶熱湯(カップ1)によもぎ(粉末状の物・乾燥品)（3～10g）を20～30秒入れて戻し、ペーパータオルや布などで水けを絞り、10～30gにする。
❷もちの材料および作りかた①～⑤を参照し、水を290～310mLにかえ、手作り 127もち 具材 手動 混ぜ で作る。
❸加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して①を入れ、投入器をパンケースにセットする。
❹パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
❺加熱後に、もちの作りかた⑥～⑧を参照して分ける。

応用 127 のりもち

材料・作りかた

❶もちの材料および作りかた①～⑤を参照し、手作り 127もち 具材 手動 混ぜ で作る。
❷加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して青のり（小スプーン2～3）を入れ、投入器をパンケースにセットする。
❸パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
❹加熱後に、もちの作りかた⑥～⑧を参照して分ける。

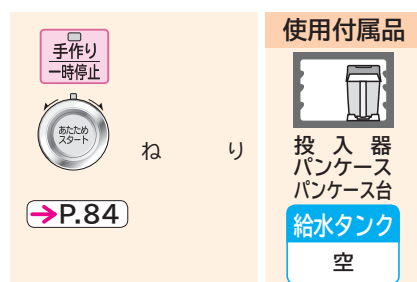
注意

具材の投入は、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使う
やけどの原因になります
パンケースや加熱室とその周辺は非常に熱くなっています。

オート 128 うどん

手作り 一時停止 / あたためスタート　ね　り

→P.84

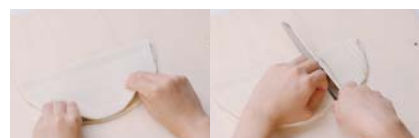
使用付属品
投入器 パンケース パンケース台
給水タンク 空

ねり時間の目安　約16分

材料（3～4人分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	150g
Ⓑ	塩	9.5g（小スプーン1⅔）
Ⓑ	水	150mL
	小麦粉（強力粉・打ち粉）	適量
	うどんつゆ（市販の物）	適量
	薬味	適量

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせたⒶを入れ、合わせたⒷを回しながら入れる。
❸投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 128うどん・パスタ で ねり をする。
❹終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
❺パンケースをふせて生地を取り出す。
❻生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、室温で約2時間おいて休ませる。夏など室温が高いときは冷蔵室で休ませる。
❼生地をスケッパー（または包丁）で2～4等分する。
❽のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのばし、厚さ3mmにする。生地が冷たいときは室温に戻してからのばす。

❾生地に打ち粉をして折りたたみ、包丁で3mm幅に切る。

❿大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺についた打ち粉をはらってから8～13分ゆでる。
⓫冷水に取って、麺を洗い、水けを切る。
⓬皿に盛り、市販の麺つゆと薬味を添える。

128 うどん・パスタ のコツ

●打ち粉はたっぷりと
打ち粉が少ないと、生地がくっつきうまく切れません。片栗粉を打ち粉として使用することもできます。

●保存するときは
冷蔵室で保存する場合は、生地をのばして切る前の状態で保存します。打ち粉をして、ラップに包み、2～3日が目安です。冷凍室で保存する場合は、麺の太さに切ってから保存します。打ち粉をして、ラップに包み、約1ヶ月が目安です。

●中力粉でうどんを作る場合は
強力粉と薄力粉のかわりに中力粉300gで作ります。

●パスタの仕上がりは
市販の乾燥パスタとは見た目や食感が異なります。また、生地ののばしかたによって食感が変わります。

●作れるパスタの種類は
パスタは、野菜のピューレやペーストなどを加えてアレンジすることができます。材料を加えた分、水を10～30mL減らして作ります。

●デュラムセモリナ粉、いか墨ペーストは
全国の百貨店やインターネットで購入できます。

オート 128 パスタ

ねり時間の目安　約16分

材料（3～4人分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	デュラムセモリナ粉	150g
Ⓑ	塩	5.7g（小スプーン1）
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	1個
Ⓑ	水	110mL
	オリーブ油	小さじ1
	小麦粉（強力粉・打ち粉）	適量
	市販のパスタソース	適量

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
❷パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせたⒶを入れ、合わせたⒷとオリーブ油を回しながら入れる。
❸投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 128うどん・パスタ で ねり をする。
❹終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
❺打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出す。
❻生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、冷蔵室で約1時間おいて休ませる。
❼生地をスケッパー（または包丁）で2～4等分する。
❽のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのばし、厚さ1mmにする。
❾生地に打ち粉をしてロール状に巻き、包丁で5mm幅に切り、麺をほぐして打ち粉をする。

❿大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（水量に対して約1%を目安・分量外）を加え、麺についた打ち粉をはらってから3～5分ゆでる。
⓫麺を取り出し、市販のパスタソースとあえて、皿に盛る。

応用 128 ほうれん草パスタ

ねり時間の目安　約16分

材料・作りかた

パスタの材料および作りかたを参照し、Ⓑにゆでてすりつぶしペースト状にしたほうれん草（45g）を加え、水を80mLにかえて作る。

応用 128 トマトパスタ

ねり時間の目安　約16分

材料・作りかた

パスタの材料および作りかたを参照し、Ⓑにトマトピューレ（45g）を加え、水を80mLにかえて作る。

応用 128 いか墨パスタ

ねり時間の目安　約16分

材料・作りかた

パスタの材料および作りかたを参照し、Ⓑにいか墨ペースト（4～8g）を加えて作る。

オート 129 そば

手作り 一時停止 / あたためスタート　ね　り

→P.84

使用付属品

投入器 パンケース パンケース台
給水タンク 空

ねり時間の目安　約16分

材料（4人分）

Ⓐ	そば粉	250g
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	50g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
	水	140mL
	そば粉（打ち粉）	適量
	そばつゆ（市販の物）	適量
	薬味	適量

※そば粉によって適した水の量が異なる場合があります。
原材料が玄そばの場合は、表示の水の量から20～30mL減らしてください。
更科粉の場合は、表示の水の量から20～30mL増やしてください。

作りかた

❶テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。

❷パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせたⒶを入れ、水を回しながら入れる。
❸投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 129そば で ねり をする。
❹終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
❺打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、かるく手で丸める。
❻❺を手で押して、丸く平らにし、回して方向をかえながらめん棒で薄く平らにのばす。
❼直径40cm程度の大きさになったら、めん棒に巻きつけ、途中で打ち粉をしながら薄くのばし、厚さ1～2mmにする。
❽生地に打ち粉をして、3つ折にし、包丁で1～2mm幅に切る。

❾大きめの鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、そばをほぐしながら入れ、菜ばしでそばがくっつかないように混ぜ、そばが浮き上がってから約1分ゆでる。
❿水を入れたボウルに上げ、流水にさらして2回洗ってぬめりを取り、水けを切る。
⓫皿に盛り、そばつゆと薬味を添える。

129 そば のコツ

●1回に作れる分量は
表示の分量です。

●そばが手に粘りつくときは
生地が柔らか過ぎる場合です。打ち粉用のそば粉をねり込んで、適度なかたさにしてください。

●手作りそばは保存しない
のばして、切ったそばはすぐにゆでて、食べてください。また、ゆですぎるとうまく仕上がりません。

●でき上がったそばが切れてしまうときは
ゆでるときには、十分な量の水を用意してください。また、お湯の中でほぐすときには、切れないように、はしをやさしく動かすようにしてください。

手動調理を使ったパン作りのしかた

手作りベーカリーメニューとして記載されているメニューの ねり 、発酵 、焼き の時間をご自分で調整したい場合や2段で焼きたい場合は、 123 ねり（時間） や手動調理で作ります。

①準備

作りたいメニューの材料・作りかたを参照し、準備する。給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② ねり

下の表を参照し、生地の材料とドライイーストをパンケースに入れて 123 ねり（時間） で ねり をする。
ねり の時間の目安は下の表を参照し、途中ねり具合を確認しながら ねり をする。➔P.83
2段で焼きたい場合は、2回に分けて ねり をして、先にねった方はバターを薄く塗ったボウルに入れておく。室温が25℃を超える場合は、冷蔵室で保存する。

③ 1次発酵

生地をひとつにまとめてボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレート、ボウルをのせた黒皿を皿受棚の下段にセットし、スチームオーブン（発酵） 予熱無 1段 （温度と時間は下の表を参照）で 1次発酵 する。➔P.54 途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。

④成形

各メニューの作りかたを参照して、成形を行う。

⑤ 2次発酵

成形した生地を並べた黒皿を皿受棚の下段にセットし、 スチームオーブン（発酵） 予熱無 1段 で 2次発酵 する（温度と時間は下の表を参照する）。2段で焼きたい場合は、皿受棚の中段と下段にセットし、 スチームオーブン（発酵） 予熱無 2段 で 2次発酵 する。途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。

⑥ 焼き

2次発酵 が終わった生地を取り出し、オーブン 予熱有 1段 （温度と時間は下の表を参照）で予熱をし、予熱が完了したら、取り出しておいた生地を黒皿にのせたまま皿受棚の中段にセットして焼く。➔P.50、51
2段で焼きたい場合は皿受棚の中段と下段にセットし、 オーブン 予熱有 2段 （温度と時間は下の表を参照）で焼く。
2段で上下の焼きむらが気になる場合は、加熱時間の2/3～3/4が経過してから上下を入れかえる。

メニューごとの各工程の温度と時間の目安

	ねり	1次発酵		2次発酵		焼き	（1段）	（2段）
	時間	温度	時間	温度	時間	温度	時間	時間
113 バターロール	15～25分	40℃	40～60分	40℃	25～36分	180℃	13～18分	16～25分
114 丸パン	15～25分	40℃	40～60分	40℃	25～36分	180℃	12～18分	18～24分
115 白パン	15～25分	40℃	40～60分	40℃	25～36分	130℃	16～24分	22～30分
116 フランスパン	15～25分	35℃	30～60分	35℃	20～40分	200℃	34～40分	
117 クロワッサン	15～20分	冷蔵室	40～60分	30℃	46～56分	200℃	14～19分	19～24分
118 あんパン	15～25分	40℃	40～60分	40℃	25～36分	180℃	12～18分	18～24分
119 メロンパン	15～20分	40℃	40～60分	40℃	25～36分	150℃	23～29分	
120 ベーグル	15～25分			30℃	25～36分	180℃	20～24分	24～30分
121 ナン	15～20分	40℃	40～60分			200℃	14～19分	19～24分
122 ピザ	15～20分	40℃	40～60分			200℃	20～28分	28～34分

さくいん（あいうえお順）

あ
アーモンドクッキー……143
アップルトースト…134
アップルパイ……144
あなごの天ぷら…121
あべ川もち………150
あんパン…………176

い
いか墨パスタ……183
いかの天ぷら……121
いそべ巻き………150
イタリアンサラダ…152
いちごジャム……145
いちごのコンフィチュール……131
いちごのドライフルーツ……129
いり卵……………135
煎りパン粉の作りかた……121
いわしのハンバーグ……108
インスタント食品
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物……151

う
ウインナーソーセージのベーコン巻き……135
うぐいすパン……176
うどん……………182
梅としらすのパン…163

え
えびの天ぷら……121
えびのドリア……114
えびフライ………121

お
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧…136、137
お総菜のあたため……153
オニオンロール…169
オレンジゼリー…150
オレンジのコンフィチュール……131

か
かきフライ………121
カスタードクリーム……147
カスピ海ヨーグルト……130
型抜きクッキー…143
かぶとウインナーのスープ煮……132
かぼちゃの天ぷら…121
かぼちゃのポタージュ……125
かぼちゃベーグル…179
かますの香草焼き…112
カラメルケーキ…142
カルツォーネ……181
カレー粉パン……163
簡単ぶり大根……123
簡単蒸しパン……149

き
キウイのコンフィチュール……131
キウイのドライフルーツ……129
きすの天ぷら……121
キャベツの皮シューマイ……119
キャベツの酢漬け…152
牛肉とごぼうのしぐれ煮……123
牛肉の塩釜焼き…116
牛乳のあたため…151
魚介の天ぷら……121
切りもち・市販のパックもち……150

く
空也蒸し…………118
草もち……………182
グラタン…………113
クリームパン……176
グリンピースのポタージュ……125
くるみパン………157
グレービーソース…106
グレープゼリー…150
黒豆………………124
クロワッサン……174

こ
紅茶パン…………158
紅茶マフィン……141
コーヒーゼリー…150
コーンパン………159
黄金いも…………148
黒糖ベーグル……179
五穀ごはん………126
ココナッツのコンフィチュール……131
ごはん（炊飯）…126
ごはんのあたため…153
ごはんパン………162
米粉パン（小麦入り）…165
米粉パン（小麦なし）…165

さ
酒かん……………151
さけのテリーヌ…128
さけのムニエル…112
さつまいもの天ぷら…121
さつまいものレモン煮…133
さつまいもパン…163
さばのごま焼き…111
さばの柚香焼き…133
さんまの柔らか煮…128

し
しいたけのチーズ焼き……115
シーフードピザ…180
塩ざけ……………111
塩さば……………111
塩焼きとり………107
市販のピザ………180
市販の冷凍グラタン……113
シフォンケーキ（プレーン）……139
絞り出しクッキー…143
じゃがいもとベーコンの洋風煮……133
じゃがいものポタージュ……125
ジャムパン………176
シャンピニオン…173
シュークリーム…147
手動調理を使ったパン作りのしかた……184
食パン……………156
ショコラロールケーキ……140
白パン……………171
白身魚のフライ…121
白身魚の姿蒸し…119

す
スイートポテト…146
スイートロール…169
スコーン…………145
巣ごもり卵………135
スペアリブ………107
スポンジケーキ（デコレーションケーキ）……138

せ
赤飯（おこわ）…126
セサミパン………158
全粒粉パン………164

そ
ソーダブレッドのピザトースト……167
そば………………183
ソフト食パン……160

た
大豆と昆布の煮物…124
たいの塩釜焼き…116
たらのから揚げ…120
たらのテリーヌ…128

ち
チーズ入りクーペ…173
チーズケーキ……139
チーズフランスパン……161
チーズ目玉焼き…135
チェルシートースト…134
チキンカツ………121
チキンカレー……124
チキンソテー……110
茶わん蒸し………118
チョコチップマフィン…141
チョコチップメロンパン……177
チョコバナナケーキ……142
チョコパン………159
チョコまんじゅう……148
チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）……117

つ
つけ焼き…………107

て
手作りソーセージ…127
手作り豆腐………118
手作りポークハム…127
デニッシュ風パン…162
天然酵母食パン…166
天然酵母パン生地…166
天ぷらのあたため…153

と
豆腐入りハンバーグ……108
トースト…………150
トースト（プレーン）……134
トマトのチーズ焼き……115
トマトのツナのせ…135
トマトパスタ……183
ドライハーブ&スパイス(10種)
青じそ・セロリ・パセリ・あさつき・オレンジの皮・ディル・チャービル・タイム・セージ・ペパーミント……129
ドライフルーツパン……156
ドライフルーツ（7種）……129
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮……122
鶏手羽先のつけ焼き……110
鶏肉とキャベツの辛みそいため……117
鶏肉の香味焼き…132
鶏のから揚げ（標準）……120
鶏のから揚げ（ヘルシー）……120

と

鶏の三味焼き…… 109
鶏の照り焼き…… 109
鶏のハーブ焼き（標準）…… 109
鶏のハーブ焼き（ヘルシー）…… 109
鶏もも肉のバーベキュー…… 107
とんカツ…… 120
とん汁…… 125

な

なしのコンフィチュール…… 131
なすとトマトのチーズグラタン…… 114
なすのしょうがじょうゆ…… 153
生ざけの塩焼き…… 111
生さばの塩焼き…… 111
生種おこし…… 166
ナン…… 179

に

肉じゃが…… 124
肉豆腐…… 123
にんじんのポタージュ…… 125

の

のりもち…… 182

は

バーベキュー…… 107
パイナップルのドライフルーツ…… 129
パウンドケーキ（プレーン）…… 142
白菜の酢漬け…… 152
白菜のナムル…… 153
パスタ…… 183
バターリッチパン…… 160
バタール・クーペ…… 172
バターロール（ロールパン）…… 168
バナナのドライフルーツ…… 129
ハムパン…… 159
早焼きソーダブレッド…… 167
パン・オ・ショコラ 175
ハンガリアンポテト…… 115
ハンバーグ（標準）…… 108
ハンバーグ（ヘルシー）…… 108

ひ

ピースごはん…… 126
ピーナッツクッキー…… 143
ビーフジャーキー（中華風味）…… 127
ビーフジャーキー（プレーン）…… 127
ビーフハンバーグ…… 108
ピザ…… 180
ピザトースト…… 134
ひとくち焼き豚…… 106
干物いろいろ（３種）（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）…… 111
ピリ辛ウイング…… 110
ヒレカツ…… 120

ふ

プール…… 173
豚肉の蒸し物…… 119
豚肉のごまみそ焼き…… 110
豚のから揚げ…… 120
豚バラ肉のバーベキュー…… 107
豚ヒレ肉のチーズ焼き…… 132
プチパイ…… 145
ぶどうのドライフルーツ…… 129
ブラウニー…… 141
ブラウンブレッド…… 167
フランスパン（バタール・クーペ）…… 172
ぶりの照り焼き…… 111
ぶりのみそ照り焼き…… 133
フルーツ大福…… 150
ブルーベリーのコンフィチュール…… 131
ブルーベリーのドライフルーツ…… 129
ブルーベリーベーグル…… 179
フレンチトースト…… 134

へ

ベーカリー機能の手順…… 154
ベーカリー機能のメニュー一覧…… 155
ベークドポテト…… 115
ベーグル（プレーン）…… 178
ベーコンエッグ…… 135
ベーコンエピ…… 173
ベーコンパン…… 159

ほ

ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）…… 117
ほうれん草のおひたし…… 152
ほうれん草のごまあえ…… 152
ほうれん草のソテー…… 152
ほうれん草パスタ…… 183
ポークカレー…… 124
ポークジャーキー…… 127
ボーロ…… 142
ホットチョコレート…… 151
ポテトサラダ…… 152
ホワイトソース…… 113

ま

マーブルケーキ…… 142
マーボーなす…… 122
まぐろのソテー…… 112
抹茶ロールケーキ…… 140
マドレーヌ…… 141
マフィン…… 141
丸パン…… 170

み

みつまんじゅう…… 148
ミネストローネ…… 125

む

麦ごはん…… 126
蒸しチョコレートケーキ…… 149
蒸しパン…… 149

め

目玉焼き…… 135
メロンパン…… 177

も

モカロールケーキ…… 140
もち…… 181
もやしのナムル…… 153

や

焼きいも…… 116
焼きそば…… 117
焼きとり…… 107
焼き豚…… 106
焼きメレンゲ…… 146
焼き野菜…… 114
焼きりんご…… 146
野菜サラダ…… 152
野菜ジュースパン…… 157
野菜の天ぷら…… 121
野菜のベーコン巻き…… 135
野菜のポタージュ4種…… 125
山形フランスパン…… 161
柔らかプリン…… 149

よ

ヨーグルト…… 130
ヨーグルトソース…… 130

ら

ライ麦パン…… 164
ライ麦ベーグル…… 179
ラザニア…… 114
ラタトゥイユ…… 132

り

りんごケーキ…… 142
りんごのコンポート…… 146
りんごのドライフルーツ…… 129
りんごのプリザーブ…… 144

れ

レーズンパン…… 156
レモンゼリー…… 150
れんこんの天ぷら…… 121

ろ

ローストチキン…… 106
ローストビーフ…… 106
ロールケーキ（プレーン）…… 140

わ

わかさぎの柔らか煮（南蛮漬け風）…… 128

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添付）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
●保証期間は、お買い上げの日から１年です。
　ただし、マグネトロンについては２年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後８年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.99～102に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.4、13

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ
TEL　0120－3121－68
FAX　0120－3121－87
（受付時間）9:00～19:00(月～土)、9:00～17:30(日・祝日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ
TEL　0120－3121－11
FAX　0120－3121－34
（受付時間）9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

● 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
● お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

仕　様

項目		仕様
電源		交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,350W（ヒーター1,300W）
オーブン		消費電力1,420W（ヒーター1,360W）
ねりモータ		消費電力 65W（50Hz）、55W（60Hz）
温度調節範囲		発酵、100～230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行459×高さ418mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約23.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.1kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		12.6kWh/年
年間待機時消費電力量		0kWh/年
年間消費電力量		72.7kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部に現在時刻表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　**電話（　　）　－**

ご購入年月日　　　　　**年　　月　　日**

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか		ご使用中止	
	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。		故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-D8395-2B

 L2（HP）